

HIP Training Schedule and Training Package
Reorientation Training for PHS 2 Through Mobile Tablets

Sr.	Training Contents	Time Duration
၁။	စကားရပ်များ၏အနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့်ဖွင့်ဆိုချက်များ (က) ကျန်းမာရေးပညာ (ခ) ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက် (ဂ) သတင်းအချက်အလက်ပညာပေးခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (ဃ) ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း (င) ကျန်းမာရေးအသိပညာ (စ) ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း (ဆ) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (ဇ) အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (ဈ) လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း	(၁)နာရီ
၂။	ကျန်းမာရေးနှင့်အပြုအမူဆိုင်ရာသဘောတရားများ (၂.၁) ကျန်းမာရေးအခြေခံ (၂.၂) ကျန်းမာခြင်း	(၁)နာရီ
၃။	ကျန်းမာရေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း (၃.၁) ကျန်းမာရေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း (၃.၂) ကျန်းမာရေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း၏ အခြေခံဆက်စပ်မှု (၃.၃) ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းအတွက်ချဉ်းကပ်နည်း(၅)သွယ်	(၁)နာရီ
၄။	ကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး (၄.၁) ကျန်းမာရေးအသိပညာ၏အခြေခံသဘောတရားနှင့်လိုအပ်ချက်များ (၄.၂) ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်နှင့်တိုးတက်အောင်မြင်စေသည့်နည်းလမ်းများ (၄.၃) ကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့်ကျန်းမာရေးပညာ၏ဆက်စပ်မှု	(၁)နာရီ
၅။	QR Code အသုံးပြုနည်း	(၁)နာရီ
၆။	ဆက်သွယ်ခြင်း (၆.၁) အခြေခံစည်းမျဉ်းများနှင့်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် (၆.၂) ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်စဉ်များ (၆.၃) လိုက်နာရမည့်အချက်များ (၆.၄) ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း	(၁)နာရီ
၇။	အပြုအမူပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (၇.၁) အမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ (၇.၂) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာယုံကြည်မှုများ	(၁)နာရီ

	(၇.၃) လူမှုရေးနှင့်အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း	
၈။	လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း။ (၈.၁) လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (၈.၂) လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ (၈.၃) လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ (၈.၄) ထိရောက်သောလူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းမူ(၆)ရပ်	(၁)နာရီ
Video Clip For Communication		

သင်ခန်းစာ(၁)

စကားရပ်များနှင့်အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

(က)ကျန်းမာရေးပညာ (Health Education)

မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရေးအတွက် မိမိတို့ဆန္ဒအလျောက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာနေထိုင်တတ်လာစေသည့် အသိဉာဏ်၊ သဘောထားနှင့် အလေ့အကျင့် များ ရရှိလာစေရန် သင်ယူလေ့လာ နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများကို စီစဉ်ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်။

(ခ) ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက် (Health Information)

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေး၊ အမူအကျင့်နှင့် ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ သို့မဟုတ် ဆေးပညာ ရပ်/ ကျန်းမာရေးသိပ္ပံနှင့် ပတ်သက်၍ ရှာဖွေတွေ့ရှိရသည့် အချက်အလက် များနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည့် အကြောင်းအရာများနှင့် အချက်အလက်များပင်ဖြစ်သည်။

(ဂ) သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာပေးခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Information, Education & Communication)

လူတစ်ဦးချင်း၊ လူထုနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိစေရန်နှင့်လူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်အခင်းအကျင်းများနှင့် ဆီလျော်မှုရှိသည့် အပြုသဘောဆောင်သော ကောင်းမွန် သည့်အမူအကျင့်များ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် မြှင့်တင်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

(ဃ) ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း (Health Promotion)

- ပြည်သူလူထုအား မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့်ကိစ္စရပ်များကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ပြည်သူလူထုမှ ရင်ဆိုင်နေရသည့် အဓိကကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများကို လမ်းညွှန်မှု ပေးခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးကိုသက်ရောက်စေနိုင်သည့်ကိစ္စရပ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိရန် လူတစ်ဦးချင်း စီအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို အားပြည့်တိုးမြှင့်ပေးရန်နှင့် လူအစုအဖွဲ့ သို့မဟုတ် လူထုအတွက် စုပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည့်စွမ်းဆောင်ရည်များကို တိုးမြှင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

(င) ကျန်းမာရေးအသိပညာ (Health Literacy)

လူတစ်ဦးချင်းစီ သို့မဟုတ် လူတိုင်းသည် အခြေခံကျသည့် ကျန်းမာရေးသတင်း အချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပေးမှုများကို လက်လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ရန်နှင့် သင့်လျော် မှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်နိုင်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်များကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည့် သိမြင်တတ်ခြင်း နှင့် လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေး ကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းထားရှိစေနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်း မီမီရရှိနိုင်ရန်နှင့် နားလည်သဘော ပေါက်လာစေရန်နှင့် လူထု၏ကျန်းမာရေးသတင်း အချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ရန်နှင့် ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည် များကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းဖြစ်သည်။ လူထုအားလုပ်ပိုင်ခွင့် များလွှဲပြောင်းပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာသည် အဓိကအရေးပါသည်။

(စ) ကျန်းမာရေးအသိပညာအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း (Health Literacy Promotion)

လူတိုင်းသည်ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ပြီး ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ မှန်ကန်သည့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ် နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိနှင့်မိမိ၏ မိသားစုကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင် သည့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

(ဆ) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Health Communication)

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးမှအများသို့ အကြံဉာဏ်၊ ယူဆချက်များ၊ သိရှိခံစား ချက်များ ကျွမ်းကျင်မှုများအပါအဝင် သတင်းအချက်အလက်များကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါ သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် မိမိသိစေ၊ ပြောစေလိုသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ဖက်လူ (နားထောင်သူ) သိရှိနားလည်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက် လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

(ဇ) အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Behaviour Change Communication)

အပြုအမူပြောင်းလဲရန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းသည် လူမှုရေးစံနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းစံများကို လွှမ်းမိုးရန်ရည်ရွယ်ပြီး လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားစေသည့်အပြုအမူပြောင်းလဲရန်နှင့် ကောင်းမွန်

သောအပြုအမူများကို ရေရှည်ဆက်လက်ကျင့်သုံးစေသည့် စနစ်ကျသော ဆက်သွယ်ပြောင်းလဲမှု လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာလူထုများ/ဦးတည်အုပ်စုများက မှန်ကန်သောအမူအကျင့်ကောင်းများပြုမူလာစေရန် ဦးတည်အုပ်စုများအတွက် သီးသန့်ပြုစုထားသော သိစေလိုရင်းသတင်းအချက်အလက်များကို ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းနှင့် ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အမူအကျင့်သို့ပြောင်းလဲရောက်ရှိလာစေရန်ရည်ရွယ်လျက် လိုအပ်သော ဗဟုသုတများဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ အထောက်အပံ့များရစေခြင်းနှင့် ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာလာ စေခြင်းသည် အမူအကျင့် ပြောင်းလဲရေးအတွက် ဆက်သွယ်ပညာပေးခြင်း၏ အနှစ်သာရဖြစ်သည်။

ပြည်သူလူထုသည် မှန်ကန်သောအမူအကျင့်ကောင်းများ ပြုမူလာစေရန် ဦးတည်အုပ်စုများ အတွက် သီးသန့် ပြုစုထားသော သိစေလိုရင်းအချက်များကို ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

(ဈ) လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Interpersonal Communication)

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းမှာ-

အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းအပေါ်ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိသော အဓိကအရေးပါသည့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုမှု အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးနှင့်လူအုပ်စုတစ်ခုအတွင်း သတင်းအချက်အလက် များနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကိုမျှဝေရာတွင် နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်ဟန် အမူအရာဖြင့်သော် လည်းကောင်းမျက်နှာချင်းဆိုင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး ပေးပို့သူနှင့်လက်ခံသူတို့အကြား အပြန်အလှန် နားလည်ယုံကြည်မှုရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ပါဝင် သူများမှတစ်ချိန်တည်းမှာပင် ပေးပို့သူနှင့် လက်ခံသူများအဖြစ် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ(၂)

ကျန်းမာရေးနှင့်အပြုအမူဆိုင်ရာအခြေခံသဘောတရား

ရည်ရွယ်ချက်-

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအမူအကျင့်များကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းတရားများကို သိရှိနားလည်လာစေရန် ၊
- ကျန်းမာရေးနှင့်အမူအကျင့်ဆက်နွှယ်များကိုလေ့လာ ဖော်ထုတ်တတ်လာစေရန် ၊
- အမူအကျင့်ကို လွှမ်းမိုးနေသည့် အချက်များနှင့် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာစေရန်၊

၂-၁ ကျန်းမာရေးအခြေခံ

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ပေးသူများဖြစ်သည်။ပြည်သူ လူထုအား ကျန်းမာရေးအသိပညာထိရောက်စွာပေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် မိမိကိုယ်တိုင် က မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များရရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များ၏ လုပ်ငန်းခွင်၌ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ လျော့ပါးရေး တို့ တွင် လူတိုင်းကပါဝင်လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ပေးရေးလုပ်ငန်းများတွင် လူထုမှပါဝင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ပေးရေးကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပံ့ပိုး ကူညီရပါသည်။ ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့် တင်ပေးကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်များက ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်၍ ဆောင်ရွက် ရန် တာဝန်ယူရပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတိုင်းကလည်း ထိုနည်းပညာရပ်များကို သုံးစွဲ၍ ထိရောက်စွာ ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ပေးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးရန်နှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လူတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက်ဆောင်ရွက်သင့်သည့်အလုပ်များကို အဘယ် ကြောင့် လုပ်ဆောင်ကြရသည်ကိုသိမှသာ ထိရောက်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်း များကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးလိုသူအခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် မိမိအသိပညာပေးလို သည့် ရည်မှန်းအုပ်စုများအတွင်း မိမိပညာပေးလိုသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်အလက် အကြောင်းအရာများရှိနေသည်ကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုတတ်ကြပြီး လိုအပ်ချက်များ အလိုက် အသိပညာပေးနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း ဆီလျော်စွာ အသုံးတတ် ရန်လည်း လိုအပ် ပါသည်။

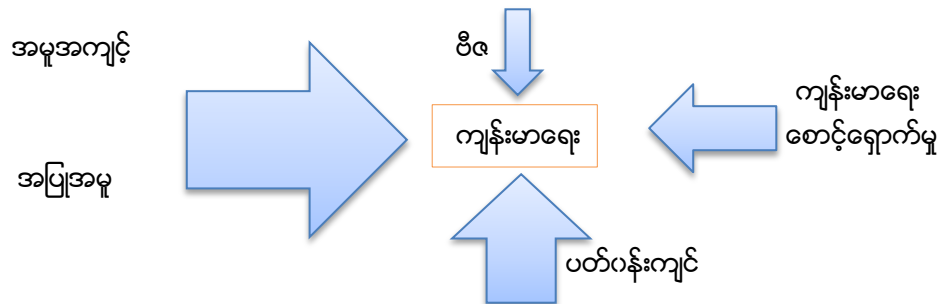
(၂.၂) ကျန်းမာခြင်း(HEALTH)

ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ-

အနာရောဂါကင်းရှင်းခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုကင်းရှင်းခြင်းရှိယုံမျှမက ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခတို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့ခေါ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်နှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် မှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဦးစွာသိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရင်း(၄)ရပ်



လူတို့၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ရှုမြင်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါသည်။

လူတို့၏ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ(HUMAN BIOLOGY)

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုများ၊ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များကြောင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဥပမာ-ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှု (Process of Maturation) အိုမင်း ရင့်ရော်မှုဖြစ်စဉ်(Process of Aging)၊ မွေးရာပါ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှု စသည်တို့သည် လူတစ်ဦးချင်း၏ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဇီဝကမ္မတို့ကို အခြေခံသည်။

ပတ်ဝန်းကျင် (Environment)

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များကြောင့်လည်း ကျန်းမာရေး ပြဿနာ များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ လူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသော အချို့ကိစ္စရပ်များကို လူတစ်ဦးချင်းအနေနှင့်ဖြစ်စေ၊ လူအများစုပေါင်း၍ဖြစ်စေ၊ ထိန်းချုပ်ရာ၌ တစ်ခါတစ်ရံ အနည်းငယ်သာ ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် လုံးဝထိန်းချုပ်၍မရ ဖြစ်တတ်ပါ သည်။

ဥပမာ။။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း။

အပြုအမူ/နေထိုင်မှုပုံစံ(Behaviour / Life Style)

လူတို့၏ အပြုအမူ၊ နေထိုင်မှုပုံစံများကြောင့်လဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ လူတို့သည် မိမိ၏အပြုအမူနေထိုင်မှုပုံစံတို့ကို မိမိတို့၏ဆန္ဒအလျောက် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါသည်။

ဥပမာ။။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အဆီအစိမ့်များ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း/ မပြုလုပ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

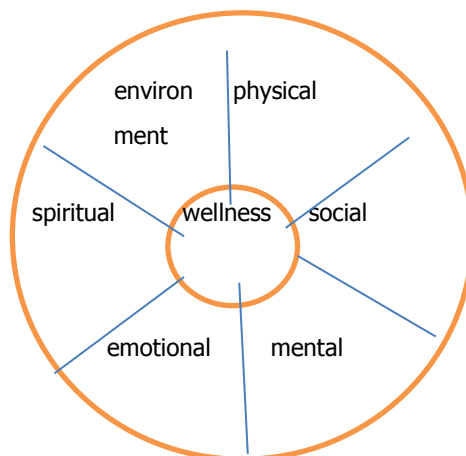
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း(HEALTH SERVICE)

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ရှိခြင်း/ မရှိခြင်း၊ လက်လှမ်းမမှီခြင်း/ ကျန်းမာရေးဌာန အရေအတွက်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ အရည်အသွေးအဆင့်နှင့် ၎င်းတို့ကို ပြည်သူလူထုမှ စနစ်တကျအသုံးပြုတတ်မှု စသည်တို့လည်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ဆက်နွှယ် လျက်ရှိပါသည်။

ဥပမာ။ - ဆေးရုံဆေးခန်းများရှိသော်လည်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုအားမကိုးဘဲအရပ်လက်သည်များကိုသာအားကိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနည်းပါးခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအားလုံးကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

Health Wheel



ကျန်းမာရေးအတွက်အဓိကပြဿနာအရင်းအမြစ်များကို ရှုမြင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာများ၏ အရင်းအမြစ်များကို ရှုမြင်ရာတွင် အောက်ပါဖြစ်ရပ်နှစ်ခု ကို တွေ့ရှိရသည်။

လူတို့သည် မိမိတို့၏ကျန်းမာခြင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ပြုမူနေထိုင်မှုများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိနေကြသည်။ ၎င်းတို့မှာလျစ်လျူရှုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာနေထိုင်ရန် အသိပညာချို့တဲ့ခြင်း/ မရှိခြင်း၊ ရှေးရိုးစဉ်လာယုံကြည်မှုများနှင့် အယူအဆလွဲမှားမှုများရှိခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကို မြှင့်တင်လိုသည့် သဘောထားနှင့်စိတ်ဆန္ဒမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့သော လျစ်လျူရှုမှု၊ သဘောထား မမှန်ကန်မှုနှင့် စိတ်ဆန္ဒမရှိမှုတို့ကြောင့် ပြုမူသောအပြုအမူများသည် မျိုးရိုးစဉ်ဆက်လက်ဆင့်ကမ်းသွားတတ်ပါသည်။

လူတို့၏ အပြုအမူ/နေထိုင်မှုပုံစံကို လွှမ်းမိုးထားသော အကြောင်းအချက်များစွာ ရှိပါသည်။ ထိုလွှမ်းမိုးမှုများကို လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည်အားလုံးကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ လူတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပြုမူနေထိုင်မှုများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သိရှိကြပါသည်။ အကယ်၍ မသိရှိပါကလည်း ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ပြုမူနေထိုင်ခြင်းများအသိပညာ၊ သဘောထားနှင့် စိတ်ဆန္ဒများ ကင်းမဲ့နေခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားအကြောင်းအချက်အမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထိုအကြောင်းအရာများအနက် အရေးအကြီးဆုံးအချက်တစ်ချက်မှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင်ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်ငွေနှိမ့်ကျခြင်း၊ ပညာသင်ကြားရန်နှင့် အလုပ်အကိုင်ရရှိရန် အခွင့်အလမ်းများ နည်းပါးခြင်း၊ နေထိုင်ရာအိမ်ယာများနိမ့်ကျခြင်းစသည်တို့သည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် တွန်းအားပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးသည် အထက်ပါ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အကြောင်းချင်းရာများကို လျစ်လျူရှုထားပါက အခြေခံလူတန်းစားများအား ကူညီရာမရောက်သည့်အပြင် ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူမဖြစ်နိုင်ပေ။

အထက်ပါအမြင်နှစ်မျိုးအနက် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် လူတို့၏အခြေအနေအခွင့်အလမ်းများကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန် ဒုတိယအမြင်ဖြင့် ကြည့်ရှု၍ သင့်လျော်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး နည်းလမ်းများကို ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။

အမူအကျင့်ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းတရားများ

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မသိစိတ်ဖြင့်စေ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သည့် တစ်ရပ်ကိုခေါ်သည်။

လူတို့၏ အပြုအမူများအတွက်၊ အကြောင်းရင်းခံများစွာရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသောအပြုအမူနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကာကွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးသော အပြုအမူများကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများကို သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤတွင် အပြုအမူဆိုရာ၌ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သိစိတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မသိစိတ်နှင့်ဖြစ်စေ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ရပ်ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

လူတို့၏ အပြုအမူကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းအရင်းခံ(၄)မျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- သဘောထား/ခံယူချက် (Attitude)
- အခြားသူများ၏ လွှမ်းမိုးမှု (Subjective Norm)
- ပြုမူရန် ရည်ရွယ်ချက် (Behavioural Intention)
- တတ်စွမ်းနိုင်ခြေရှိမှု (Enabling Factor)

သဘောထား/ခံယူချက်

သဘောထားခံယူချက်ဆိုသည်မှာ ပြုမူမှုတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်မည့်သူက ကောင်းသည်၊ ဆိုးသည်၊ လိုလားသည်၊ မလိုလားသည်ဆိုသော အစွန်းနှစ်ဖက်ရှိ အကဲဖြတ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ။ ဝမ်းလျောဝမ်းပျက်ကလေးကို ဆေးဝါးဓာတ်ဆားရည်တိုက်ခြင်းကို လိုလားသည်၊ မလိုလားသည်၊ ကောင်းသည် ၊ မကောင်းသည်ဟူသော အကဲဖြတ်ချက်မျိုးဖြစ်သည်။

အခြားသူများ၏ လွှမ်းမိုးမှု

အခြားသူများ၏ လွှမ်းမိုးမှုဆိုသည်မှာ အပြုအမူတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်မည့်သူက မိမိပြုလုပ် မည့် အပြုအမူတစ်ရပ်ကို လွှမ်းမိုးနေသူများ၊ ဩဇာလွှမ်းမိုးနေသူများက ပြုလုပ်စေလိုသည်၊ မပြုလုပ်စေလိုပါဟူသော ခံစားရခြင်းမျိုးတို့ဖြစ်သည်။

ပြုမူရန် ရည်ရွယ်ချက်

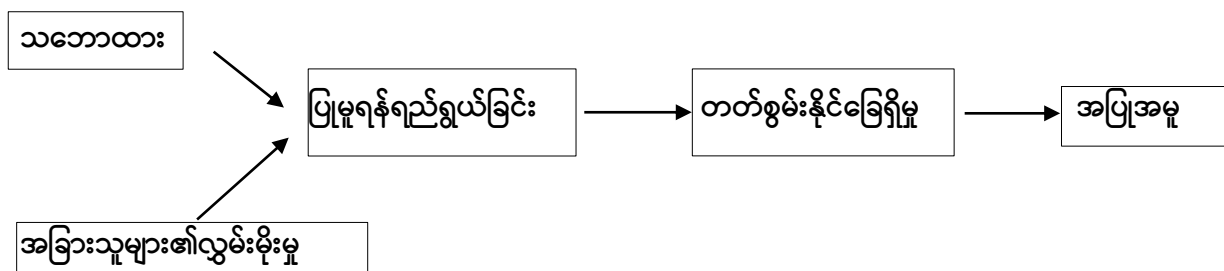
ဤသည်မှာ အပြုအမူပြုလုပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

ဥပမာ- မနက်ဖြန် ရုပ်ရှင်ကြည့်မည်ဟု ရည်ရွယ်ခြင်း။

တတ်စွမ်းနိုင်ခြေရှိမှု

တတ်စွမ်းနိုင်ခြေရှိမှုဆိုသည်မှာ အပြုအမူပြုမူနိုင်ရန် အချိန်ကျွမ်းကျင်မှု ငွေကြေး၊ ပစ္စည်းစသည်များ ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် ငွေကြေး မရှိ၍ ခြင်ထောင်မပါဘဲ အိပ်ရခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

အပြုအမူတစ်ရပ်ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတစ်ရပ်များ



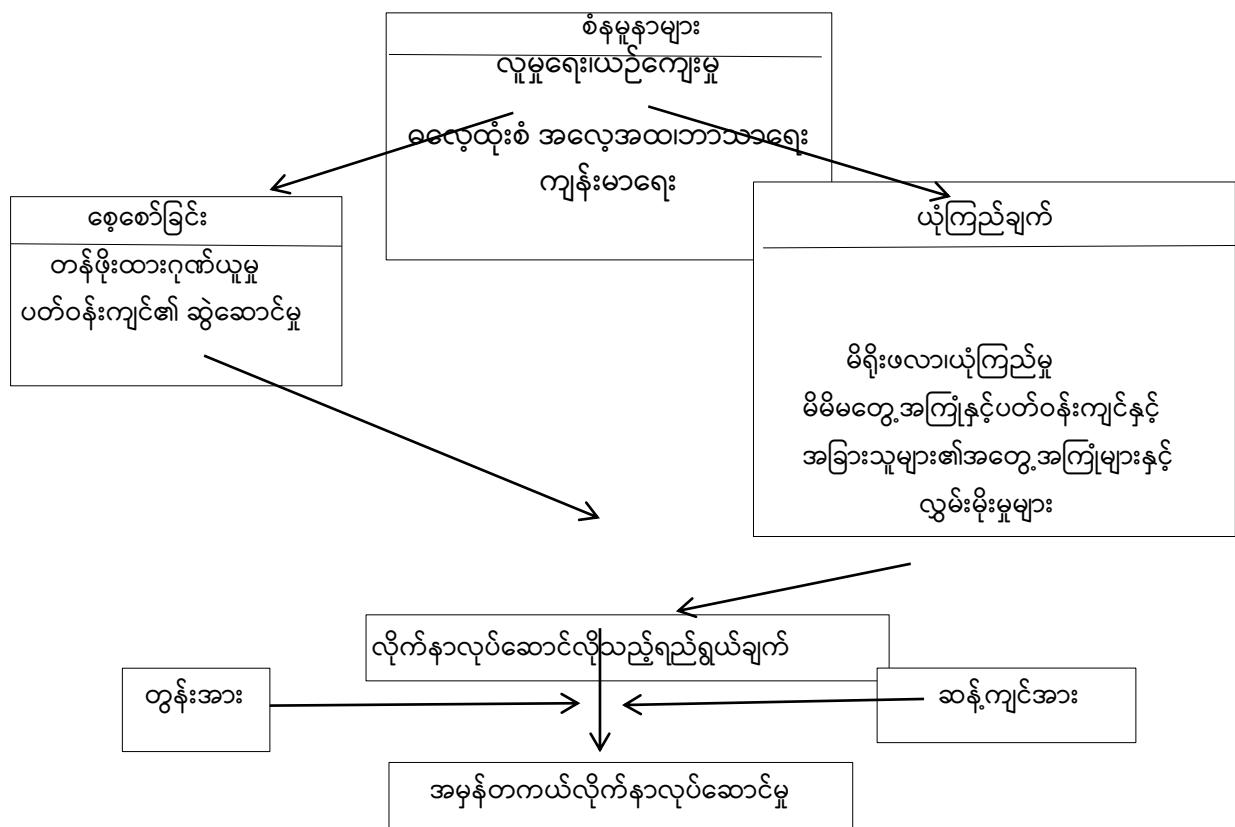
Adapted By Ajzen & Fishbal (1980) And Green et al (1980)

(၂.၃)အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်ချက်များ (Needs to Behaviour Change)

- ပြောင်းလဲလိုစိတ် ခိုင်မာစွာချမှတ်ပေးခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်အဟန့်အတားများကင်းရှင်းခြင်း
- အမူအကျင့်အသစ်ရောက်ရှိရန် ပတ်ဝန်းကျင်မှ တွန်းအားပေးခြင်း
- လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှု ပြည့်စုံစွာရှိခြင်း
- အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ရရှိလာမည့်အကျိုးကျေးဇူးများ မိမိပေးဆပ်မှုထက် ပိုမိုအလေးသာကြောင်း ယုံကြည်ခြင်း
- အမူအကျင့်အသစ်ပြောင်းလဲရန်အတွက် စိတ်အားတက်ဖွယ်ခံစားရခြင်း
- အမူအကျင့်အသစ်သည် မိမိနှင့်ပိုမိုလိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင် အထောက်အကူများ တည်ရှိခြင်း။

Health Action Model

လူတို့၏အပြုအမူကိုလွှမ်းမိုးနေသည့်အချက်များ



ဖော်ပြပါပုံအရ လူတို့၏ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များသည် သူတို့၏ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ မိရိုးဖလာ အယူအဆများ၊ မိသားစု အတွေ့အကြုံများ၊ ကမ္ဘာကြီး၏တိုးတက်လာမှုမှ အသစ်ထက်မံ မြင်တွေ့လာသော အသိပညာရပ်များ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အခြေအနေဖန်တီးမှုများသည် လူတို့၏ လက်တွေ့ဘဝကိုထင်ဟပ်စေပါသည်။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုကိုသိရှိမှုဖြင့် အခြေအနေမပေးပါက လိုက်နာ

ဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲနေဦးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ မည်မျှပင် အခြေအနေပေးနေသော်လည်း အကြောင်း ချင်းရာကို သေချာစွာသိရှိနားလည်သဘောပေါက်မှုမရှိပါက လိုက်နာကျင့်သုံးမှု လည်း ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် လူထုကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်စေ လိုပါက လူထုအကြောင်းကိုသေချာစွာ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ကိုသာအသိပေးပြောကြားရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးမည့်အနေနှင့် နားလည် သဘောပေါက်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပေးမည့်သူသည် အကြောင်းအချက်များကို ကောင်းစွာ နားလည်သည့် ပညာရှင်များဖြစ်ခြင်း၊ စကားပြောကောင်းခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေး အသိပညာ ပေးရန် ကောင်းမွန်သည့် အရည်အချင်းများဟု ထင်မြင်ယူဆထားတတ်ကြသည်။ အဓိက အရေးကြီး သည့် ဆက်သွယ်ခြင်း၏ ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အသွေးတွင် နီးကြား တက်ကြွစွာနားထောင် တတ်သည့် အလေ့အကျင့်သည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ရည်မှန်းအုပ်စုများအတွက် မိမိလုပ်ဆောင် စေလိုသည့် အချက်များ၊ အမူအကျင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့နားလည် သဘောပေါက်သည်၊ မည်သည့်အခက်အခဲများရှိနေသည်၊ မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည် စသည်တို့ကိုနားလည် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ(၃)

ကျန်းမာရေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ကျန်းမာရေးပညာနှင့်ကျန်းမာရေးကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင် ခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်နှင့်အခြေခံသဘောတရားများကို သိရှိနိုင်စေရန်၊
- ဆက်စပ်မှုနှင့်ချဉ်းကပ်နည်း(၅)သွယ်ကိုသိရှိအသုံးပြုတတ်လာစေရန်။
- ကျန်းမာရေးအသိပညာလုပ်ငန်းအတွက်မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုသိရှိနားလည်လာစေရန်၊

၃.၁ ကျန်းမာရေးပညာနှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးပညာ(HEALTH EDUCATION)

ကျန်းမာရေးပညာဆိုသည်မှာ- လူတစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူအများစုအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းမြှင့်မားလာရေးအတွက် မိမိတို့ဆန္ဒအလျောက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာနေထိုင်လာစေရေးအတွက် အသိညစ်၊ သဘောထားနှင့် အလေ့အကျင့်များ ရရှိစေရန် သင်ယူလေ့လာနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးကိုသက်ရောက်စေနိုင်သည့်ကိစ္စရပ်များကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိရန် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို အားဖြည့်တိုးမြှင့်ပေးရန်နှင့် လူအစုအဖွဲ့သို့မဟုတ် လူထုအတွက် စုပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်များကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

4-P's of Health Promotion

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းအတွက် 4 P

P = Product ရလဒ် (လိုလားအပ်သည့်အပြုအမူ)

P = Price တန်ဖိုး (လိုလားအပ်သည့်ကျန်းမာရေးအပြုအမူအတွက် ငွေကြေးအကုန်ကျခံသုံးစွဲခြင်းသည် အခြားကိစ္စရပ်များကိုသုံးစွဲခြင်းထက် တန်ဖိုးပိုမိုကြီးမားသည်။)

P = Place & Time နေရာနှင့်အချိန် (ယခုနှင့် မည်သည့်နေရာရောက်ရောက်၊ လုပ်နိုင်သည့်အလုပ်။ တတ်နိုင်သည့်မည်သည့်နေရာတွင်မဆို သင့်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း)

P = Promotion (မြှင့်တင်ခြင်း) (ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အသိဉာဏ်၊ သဘောထား နှင့် အလေ့အကျင့် တို့ကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ကျန်းမာသောအမူအကျင့်များကို ဖော်ထုတ်မြှင့်တင်ခြင်း)

(၃.၂) ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း၏ အခြေခံဆက်စပ်မှု

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း Health Education & Health Promotion



ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းသည် အသိအမြင်များအပေါ် ရွေးချယ်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး-ကျန်းမာရေး အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းသည်ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်စေသည့် ရွေးချယ်မှုများကို အလွယ်တကူ ရွေးချယ်နိုင်စေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ကို သက်ရောက်စေသည့်ကိစ္စရပ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း တိုးမြှင့်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရေးအတွက် လူထုကစွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိလာစေရန် ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။



ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက် များနှင့်ပညာပေးခြင်းများဖြင့် ကနဦးအစပျိုးလေ့ရှိသည်။ မူဝါဒများချမှတ်ပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့်ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်နိုင်သည်။ပံ့ပိုးပေးသည့်နေရာဌာနများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်များကို ရွေးချယ်ခြင်းများပါဝင်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို မဟာဗျူဟာအရ ချမှတ်ထားသည့်မူဘောင်အတွင်းရှိ ချဉ်းကပ်နည်း(၃)မျိုးအတွင်းမှာပင် ဆောင်ရွက် လေ့ရှိ သည်။ လူဦးရေအုပ်စုများ/ ခေါင်းစဉ်များ/ ထွက်ဆိုချက်များ/ အငြင်းပွားချက်/ ဖြစ်ရပ်အကြောင်း အချက်များသည်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်မှုရှိပြီး တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စု/ အားလုံးအတွက်သော်လည်းကောင်း တန်းတူအရေးကြီးကြောင်း မှတ်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်နာမကျန်းဖြစ်စေခြင်းကို သက်ရောက်စေနိုင်သည့်လူမှုရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ အချက်များကို အဓိကဦးတည်။	လူထုအနေဖြင့်အမှန်တကယ်ထိရောက်မှုအသေအချာရရှိစေရန်မှာ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင် ရေး လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း အစီအစဉ်များတွင် အဓိကပါဝင်လာရန် လိုအပ်ပါသည်။
ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း	ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့်သတင်းအချက်

သည် လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် လူထု၏ လူနေမှု အဆင့်အတန်း အဆုံးစွန်ဆုံး တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေပါသည်။	အလက်များအတွက် ဆီလျော်သည့် ဘာသာစကားနှင့် ဟန်ပန်နည်းလမ်းများ အမှန်တကယ် လက်လှမ်းမီ ရရှိရေးသည် အရေးကြီးသည်။
---	---

(၃.၃) ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းအတွက် ချဉ်းကပ်နည်း(၅)သွယ် (5-approaches to Health Promotion)

- ဆေးကုသမှု/ဆေးပညာရပ်နှင့်ဆိုင်သော သို့မဟုတ် ကာကွယ်မှုနှင့်ဆိုင်သော ချဉ်းကပ်မှု (medical or preventive)
- အပြုအမူ/အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု (behaviour change)
- ပညာရေးဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု (educational)
- လုပ်ပိုင်ခွင့်လွှဲပြောင်းပေးခြင်းနှင့်ဆိုင်သောချဉ်းကပ်မှု (empowerment)
- လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု (social change)

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းအတွက်မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ (Partnerships for Health Promotion)

- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း/များအကြား အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်လုပ်ငန်းများကို ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ (joint planning and actions between partners)
- စွမ်းဆောင်ရည်များမျှဝေပေးခြင်း ((sharing of power)
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအကြားလုပ်ငန်းသဘောတူညီချက်နှင့် ကတိကဝတ်များချုပ်ဆိုခြင်း (service agreements and contract between partners)
- အေဂျင်စီပေါင်းစုံပါဝင်ခြင်း (multi agency)
- ဌာနအချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ((intersectoral)
- ဌာနအချင်းချင်း သို့မဟုတ် ဌာနပေါင်းစုံ စည်းစနစ်ကျစွာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (inter or multi disciplinary working)

သင်ခန်းစာ(၄)

ကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး

ရည်ရွယ်ချက်-

- ကျန်းမာရေးအသိပညာ၏အခြေခံသဘောတရားနှင့်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေရန်၊
- ကျန်းမာရေးအသိပညာ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အရေးကြီးပုံကိုနားလည်သဘောပေါက်လာစေရန်
- ကျန်းမာရေးအသိပညာလုပ်ငန်း ကောင်းမွန်စေသည့်နည်းလမ်းနှင့် ဆက်စပ်မှုများကို ဖော်ထုတ် တတ်လာစေရန်

၄.၁ ကျန်းမာရေးအသိပညာ၏အခြေခံသဘောတရားနှင့် လိုအပ်ချက်များ

ကျန်းမာရေးအသိပညာ (Health Literacy)

လူတစ်ဦးချင်းစီ သို့မဟုတ် လူတိုင်းသည် အခြေခံကျသည့် ကျန်းမာရေးသတင်း အချက်အလက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပေးမှုများကို လက်လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ရန်နှင့် သင့်လျော်မှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ် ချက်များချမှတ်နိုင်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်များကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည့် သိမြင်တတ်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာရေး ကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းထားရှိစေနိုင်သည့် ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ရန်နှင့် နားလည် သဘောပေါက်လာစေရန်နှင့် လူထု၏ကျန်းမာရေး သတင်း အချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ရန်နှင့် ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည် များကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းဖြစ်သည်။

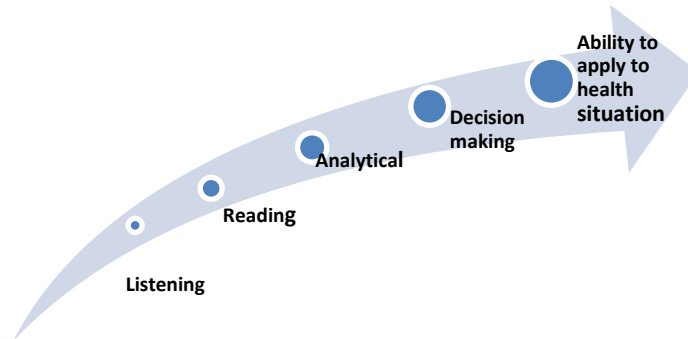
လူထုအားလုပ်ပိုင်ခွင့်များလွှဲပြောင်းပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာသည် အဓိကအရေး ပါသည်။

လူတိုင်းသည်ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ပြီး ရရှိသော သတင်းအချက် အလက်များကို အသုံးပြု၍ မှန်ကန်သည့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိနှင့်မိမိ၏ မိသားစုကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်မှုကို ထိန်းသိမ်းထား နိုင်သည့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

မိဘများနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအသိပညာ အားနည်းချို့တဲ့မှုသည် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေပါသည်။

ဥပမာ-ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါများအတွက် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်မှုအားနည်းခြင်း၊ အရေးပေါ် ဌာနများအသုံးပြုမှု တိုးပွားလာခြင်း၊ ရောဂါကုသမှုကို လွဲမှားစွာအသုံးပြုလျက်ရှိခြင်း၊ မိခင်နို့တိုက်မှုနှုန်း များလျော့ကျလာခြင်း။

ကျန်းမာရေးအသိပညာ၏အစိတ်အပိုင်းများ (Components of health literacy)



ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုအပ်သလဲ

- လူထု၏ ကျန်းမာရေးအသိပညာအပေါ် အလေးထားဂရုပြုမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမိုတိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာစဉ်ဆက်မပြတ်ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်များကို အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း၊
- မူဝါဒဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များချမှတ်ရေးဆွဲရာတွင် အသုံးတည့်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာဆိုင်ရာ လေ့လာသင်ယူခဲ့သည့် သင်ခန်းစာများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးအသိပညာဆိုင်ရာများကို အလေးထားခြင်းနှင့်အတူ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- လူထုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ၏ကဏ္ဍများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ထိန်းကျောင်းခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း၊
- ထိရောက်မှုရှိသည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို စမ်းသပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် အလေ့အကျင့်များအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များကိုဖော်ထုတ်ခြင်း၊

(၄.၂) ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်နှင့် တိုးတက်အောင်မြင်စေသည့် နည်းလမ်းများ

လူတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်ပြီး ရရှိနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုအသုံးပြု၍ မှန်ကန်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်

များချမှတ်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိနှင့်မိမိ၏မိသားစု ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် လူတစ်ဦးချင်း၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ (Objectives of Health Literacy Promotion)

- ပြည်သူလူထုအတွင်း မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ပြည်သူလူထုအတွင်း ရရှိထားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များအား သိရှိနားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက် များချနိုင်ရန်။
- ပြည်သူလူထုမှ ကျန်းမာသောလူနေမှုဘဝပုံစံများသို့ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်စေရန်နှင့် ရေရှည်ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန်။

(၄.၃) ကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့်ကျန်းမာရေးပညာဘယ်လိုဆက်စပ်မှုရှိသလဲ

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက်ပံ့ပိုးပေးသူများနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများ နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများအဓိကပါဝင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အရေးကြီးသည်ဟုထင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ကိုသာ အသိပေးခြင်းဖြစ်သည်။

**ကျန်းမာရေးပညာနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာနှီးနွယ်မှု
(How does Health Literacy relate to Health Education)**

ကျန်းမာရေးပညာသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမူဝါဒချမှတ်နိုင် သူများနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ က “လူတိုင်းအတွက်အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးသတင်းစကားများ” ကို ပြည်သူလူထုအတွင်းကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးသည်မြေဆီလွှာ၏သဘောသဘာဝကိုနားလည်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်တင်ရာတွင် ပြည်သူလူထုက လက်လှမ်းမီ ရရှိထားသော ကျန်းမာရေးသတင်း အချက်အလက်များ အပေါ်နားလည်သဘောပေါက် အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့၏ ဘဝအတွက် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် ဦးတည်ဆောင်ရွက်သော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ။ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးသူအတွက် အဓိကလုပ်ငန်းတာဝန်များမှာ-

- မှန်ကန်သောမျိုးစေ့ကိုရွေးချယ်ရမည်။
- စိုက်ပျိုးမည့်မြေကိုပြုပြင်ရမည်။
- စိုက်ပျိုးမည့်နည်းလမ်းကိုစနစ်ကျစွာအသုံးပြုရမည်။
- မျိုးစေ့မှအပင်ဖြစ်ထွန်းကြီးထွားရေးအတွက်အမြဲတစေစောင့်ကြည့်၍ လိုအပ်ချက်များရှိပါကဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာသည် လူထုအကြောင်းကိုသိရှိနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းသည် အောက်မှအထက်သို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး လူထုကိုတစ်သက်တာပတ်လုံး သင်ကြားနာယူသူနေသူနှင့် သူတို့၏မတူကွဲပြားမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်မှုများကို ဦးတည်ထားပါ သည်။ ဤအချက်သည် သူတို့၏သက်တမ်းတစ်လျှောက်/အတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်အားလုံးနှင့် ဆက်နွှယ်နေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဦးတည် ထားသည့်အပေါ်/တစ်ခုနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာတိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ-

- ရိုးရှင်းသည့်ဘာသာစကားကိုသာအသုံးပြုပါ။
- လူထုနှင့်ရင်းနှီးပြီးဖြစ်နေသည့်စကားလုံးများ၊ လိုရင်းကိုရိုးရိုးရှင်းရှင်းရှိပြီး စံပြုဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများထက် ဆေးကုသမှုကို ဖော်ပြနေသော အသုံးအနှုန်းများကိုသာအသုံးပြုပါ။
- ရှုပ်ထွေးသည့်ခေါင်းစဉ်နှင့်အကြောင်းအရာများအတွက် use analogies and images များကို အသုံးပြုပါ။
- လူနာအား အဖွင့်မေးခွန်းများမေးရန် အားပေးကူညီပါ။ သို့မှသာ ကုသပေးသူ ဆေးပညာရှင် အနေဖြင့် လူနာ၏နားလည်သဘောပေါက်မှုအခြေအနေကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာနိမ့်ကျမှုနှင့်ကျန်းမာရေးအမူအကျင့်ဆက်စပ်မှု (Correlation between low health literacy and health behaviour)

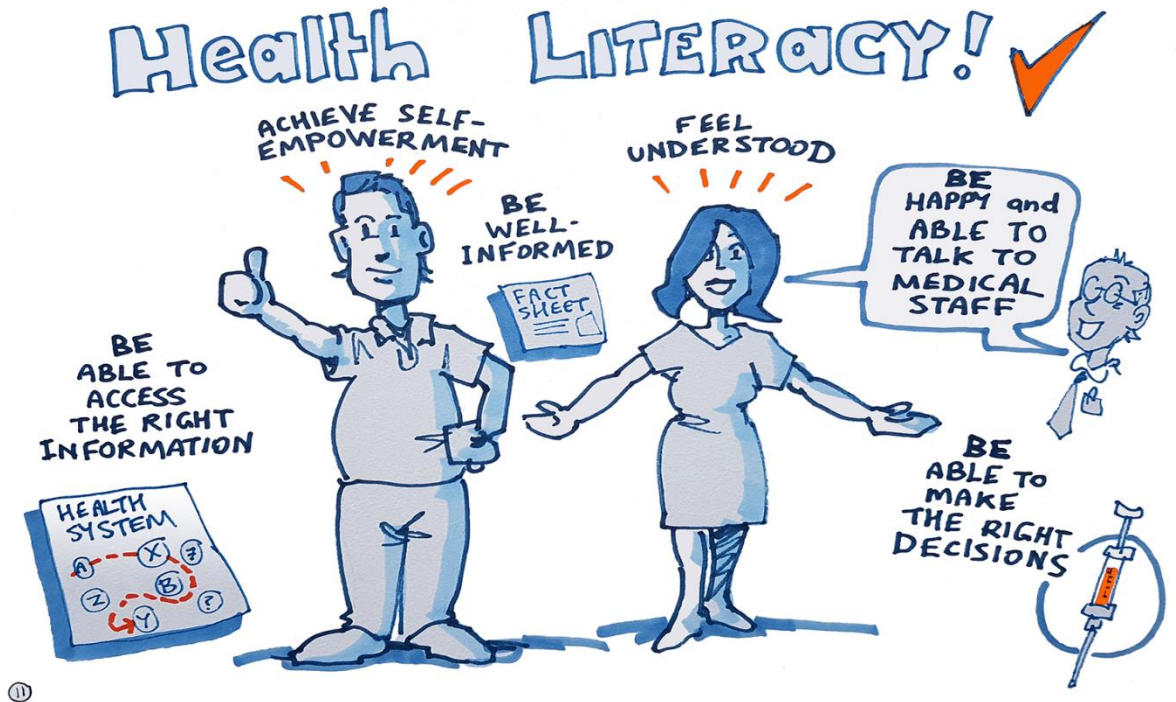
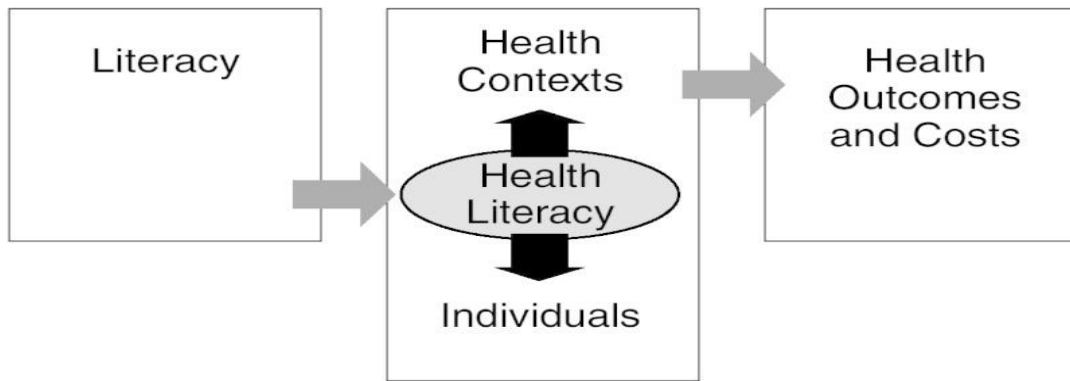
- ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုအားနည်းခြင်း

- ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အချက်များ၊ဖြစ်ပေါ်ပျံ့နှံ့မှုမြင့်မားခြင်း
- ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင် များနှင့်ထိရောက်သည့် ဆက်သွယ်မှုနည်းပါးခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေးစရိတ်များ ကြီးမြင့်လာခြင်း
- လက်တွေ့အသုံးဝင်မှုအဆင့်နိမ့်ကျမှုနှင့် သေဆုံးမှု/ အသက်ဆုံးရှုံးမှုတိုးမြင့်လာခြင်း အပါအဝင် အလုံးစုံသော ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းချို့တဲ့မှု/အားနည်းမှု
- ဆေးရုံတက်ရောက်သည့်လူနာအရေအတွက်နှင့် ထပ်မံရောက်ရှိလာသည့်/ တက်ရောက်လာသည့် အရေအတွက် တိုးပွားလာခြင်း
- ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းလိုက်နာမှုအားနည်းခြင်း/ချို့တဲ့ခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါများအတွက် ရောဂါများ၏အကျိုးရလဒ်/အကျိုးတရားများကို ကိုယ်တိုင်/ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စီမံကုသမှု အားနည်းခြင်း
- ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်ရပ်များတိုးပွားလာခြင်း

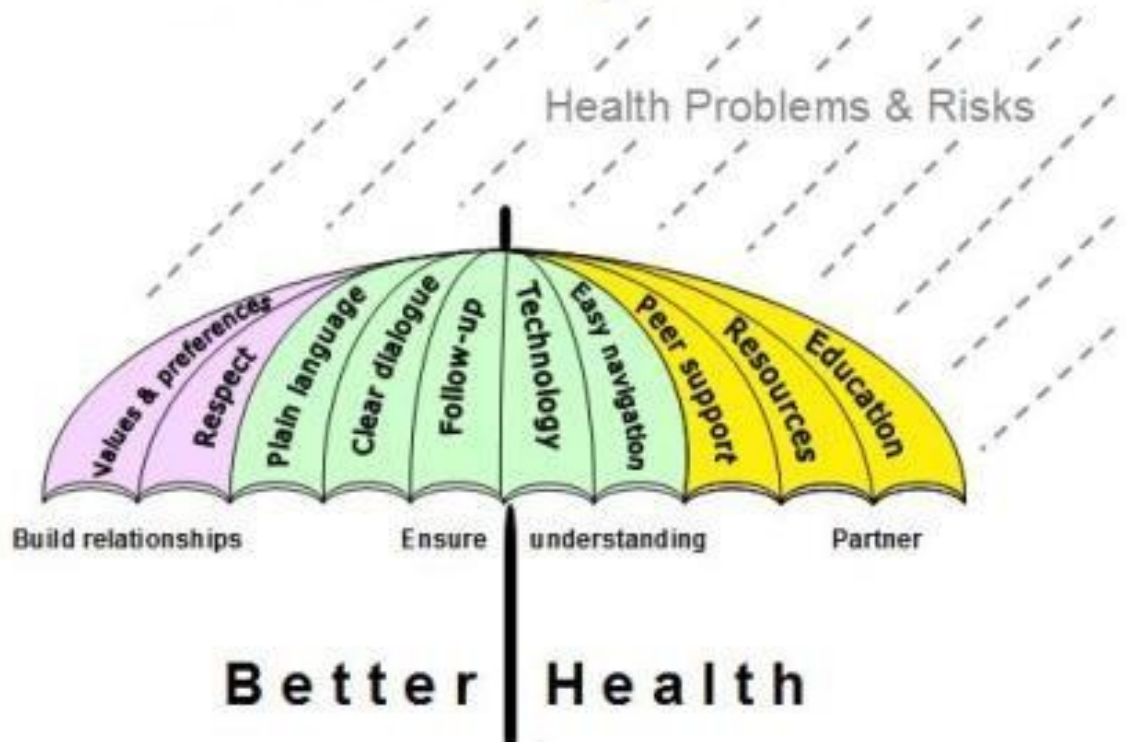
ကျန်းမာရေးအသိပညာဆိုသည်မှာ---



Health Literacy Framework



The Health Literacy Umbrella



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပညာ

(Health Literacy Promotion and Health Education)

ကျန်းမာမှုရလဒ်များတိုးပွားလာခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမညီမျှမှုများကို လျော့ချခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်နှင့် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲလာခြင်း

- ပညာပေးမှု
- တွန်းအားပေးလှုံ့ဆော်မှု
- ကျွမ်းကျင်မှုတည်ဆောက်ခြင်း
နှင့် ကျန်းမာရေးသတိအမဲြ
ရိန်မေ့ တိုက်မပြုတတ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးအသိပညာမှမြှင့်တင်ခြင်း

- ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိမှု
- ယုံကြည်ချက်နှင့်အလေ့အကျင့်များ
- လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့်ကိုယ်ပိုင်
ဆုံးဖြတ်စွမ်းရည်ရှိမှု
- လူထုလုပ်ပိုင်ခွင့်ဖန်တီးပေးနိုင်မှု

ဥပဒေများ၊ နည်းဥပဒေများနှင့်
လမ်းညွှန်ချက်များကိုပံ့ပိုးခြင်း၊
ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊လူမှု
ရေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များ
ကို အားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း

တစ်ဦးချင်းစီ၏
စွမ်းဆောင်ရည်များ

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ
အထောက်အပံ့များ

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း

ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများ

အနုတရားယုံကြည်စိတ်ချရမှု
နှင့် အကျိုးအမြတ်များ

ကျန်းမာမှုအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း

အနုတရားယုံကြည်စိတ်ချရမှု
နှင့် အကျိုးအမြတ်များ

ကျန်းမာမှုအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း = $\frac{\text{ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း}}{\text{ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမူဝါဒများ}}$

Relevance of Health Literacy for Public Policy

လူထုဆိုင်ရာမူဝါဒအတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး၏ဆက်စပ်ပါဝင်ပတ်သက်မှု

ကျန်းမာရေးအကျိုးရလဒ်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေး မညီမျှမှုများကို လျှော့ချနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးအသိပညာဆိုင်ရာထွက်ဆိုချက်များကို ထိရောက်သည့်တုန့်ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပုံမှန်ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (Health Care)
- ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း (Disease Prevention)
- ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း (Health Promotion)

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး၏ပန်းတိုင်

Health Literacy as a Public Health Goal

အဓိကကျသည့်အခြေခံသဘောတရား- ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းသည် သတင်းအချက်အလက် လိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွှယ်နေသည်။

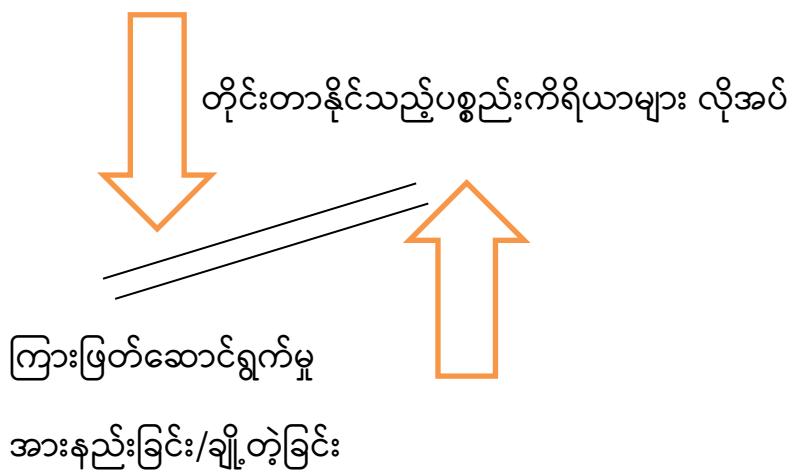


ကျန်းမာရေးအသိပညာကိုသက်ရောက်စေနိုင်သည့် တစ်ဦးချင်းစီနှင့်ကျေးလက်ဒေသအခြေအနေရှိ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောအကြောင်းအချက်များ

တစ်ဦးချင်းဆိုင်ရာအကြောင်းအချက်များ Individual factors	ကျေးလက်ဒေသဆိုင်ရာအကြောင်းအချက်များ Village factors
<ul style="list-style-type: none"> - ပညာရေး - အသိဉာဏ်/ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှု - ပုဂ္ဂိုလ်ရေး - ပင်ကိုယ်စရိုက်/အရည်အသွေး/ပုံစံအမျိုးအစား - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ - မိသားစုကျန်းမာရေးဓလေ့ - ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရင်းမြစ် - ကျန်းမာရေး 	<ul style="list-style-type: none"> - ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့်သူနာပြုများ - ကျန်းမာရေးခေါင်းဆောင်များ - အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့်အစားအသောက်အရင်းအမြစ်များ - လူထုစကားများနှင့်သက်ရွယ်ဆင့်တူသူများ ၏ သဘောထား - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်အလှမ်းကွာဝေးမှု(အကွာအဝေး) - အခြားကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုများ

လူတစ်ဦးစီအတွက်ကျန်းမာရေးအသိပညာသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသလဲ

- ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် ခက်ခဲ
ရှုပ်ထွေးမှုများကိုဖော်ထုတ်ရာတွင်အကူအညီပေးခြင်း၊
- ဆရာဝန်များ၏ဆေးညွှန်းစာ/ညွှန်ကြားချက်နှင့်ရောဂါ
ရှာဖွေမှုအပေါ်မည်သို့နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မည်ကဲ့သို့
သာစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ပါသလဲ၊
- ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးပေးသည့်နေရာ/မှုများမည်ကဲ့သို့ လက်
လှမ်းမီမီရရှိနိုင်ရေးအတွက်---
- ကျန်းမာရေးအာမခံအတွက် အကျိုးခံစားခွင့်အများဆုံး
မည်ကဲ့သို့ရရှိနိုင်သလဲ



သင်ခန်းစာ(၅)

“ပြည်သူ့ဆေးရုံအခြေပြု ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း”တွင်

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet)များဖြင့်

QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

QR code Reader အမျိုးအစားများ

(၁) မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက်အတွင်း မူလပါလာသော QR code reader Application

(၂) Zappya application တွင်ပါသော QR code scanner

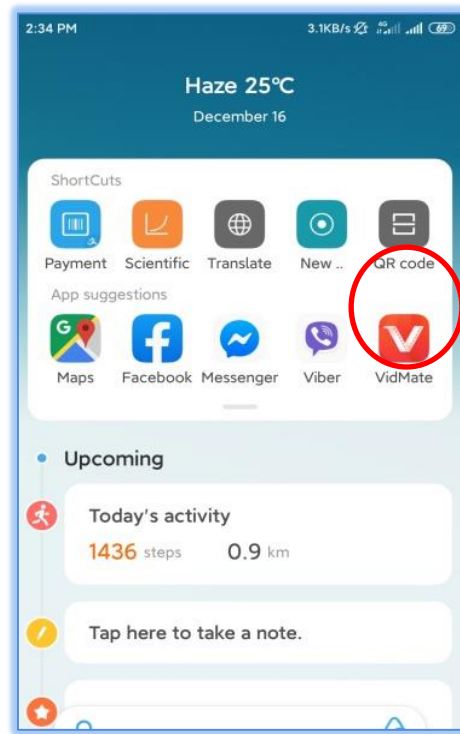
QR code ဖတ်ရန်

- မိမိ၏ မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက်၏အင်တာနက်လိုင်းကို ဖွင့်ထားရမည်။
(သို့မဟုတ်) Wifi နှင့် ချိတ်ဆက်ထားရမည်။

(၁) မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက်တွင် မူလပါလာသော QR code Reader Application အသုံးပြုနည်း

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက်၏ လက်ဝဲဘက် ရှေ့ဆုံးစာမျက်နှာတွင် ပါရှိတတ်သည်။ (ဥပမာ - Xaiomi Phone များ)

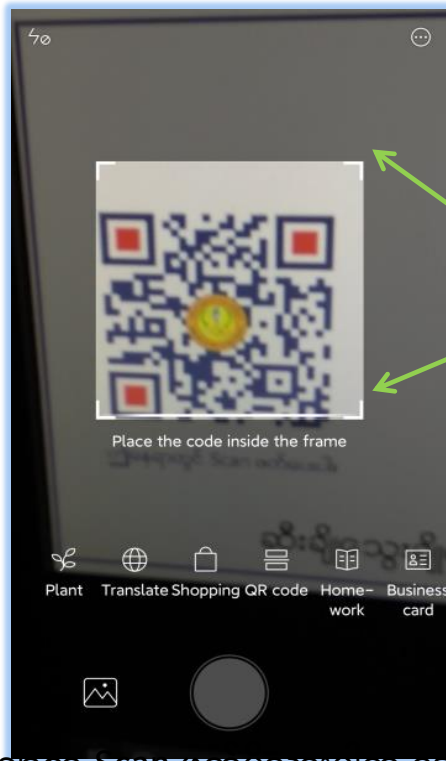
မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား
Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်



ပုံတွင်ပြထားသော
နေရာကို နှိပ်၍ ဝင်ပါ။

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

အဆင့် (၂)

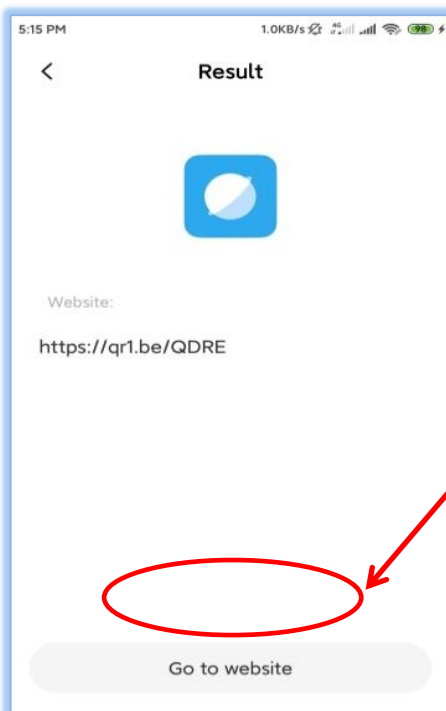


ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း
မိမိဖတ်လိုသော QR code ကို
လေးထောင့်ကွက်အတွင်း
ဝင်အောင်ချိန်ပါ။

သေချာစွာ Scan ဖတ်သွားပါက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါမည်။

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

အဆင့် (၃)

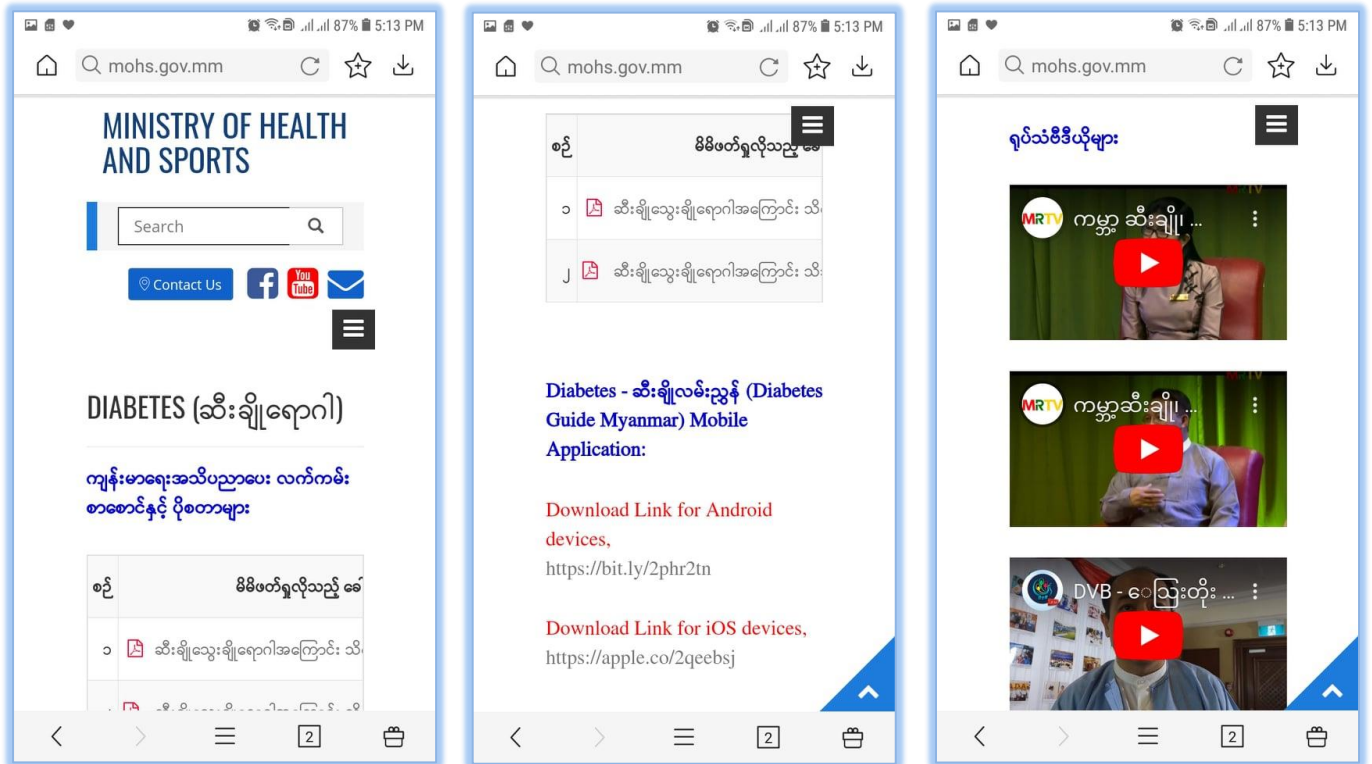


“Go to Website” ကို နှိပ်ပါ။

Website အတွင်း ဝင်ရောက်ပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရပါမည်။

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

အဆင့် (၄)

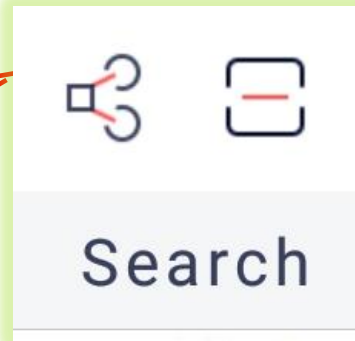
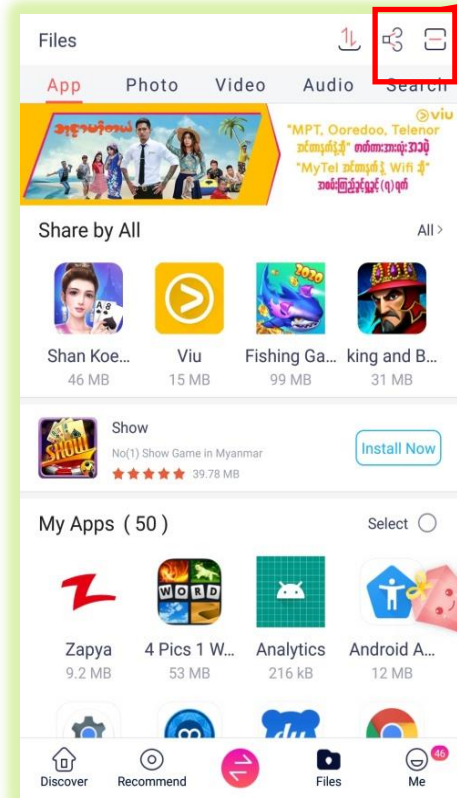


မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဒေါင်းလုဒ်ရယူခြင်း၊
ဗီဒီယိုများ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။

ဒေါင်းလုဒ်ရယူနည်းကို စာမျက်နှာ (၁၁) တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

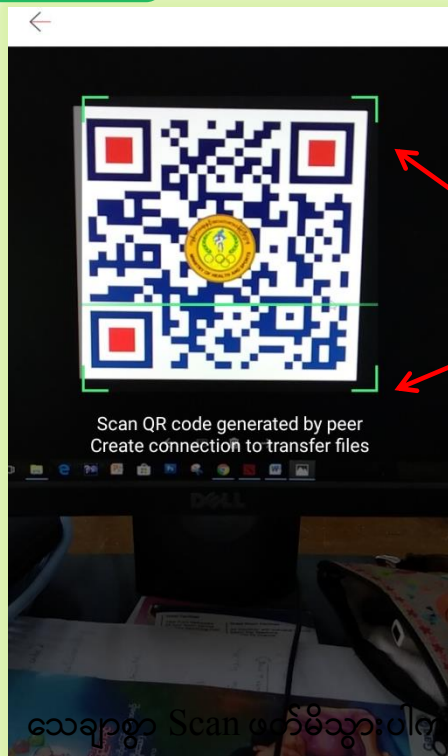
(၂) Zappya application တွင်ပါသော QR code scanner

အဆင့် (၁)



Zappya application သို့ ဝင်ရောက်ပြီးပါက
ဖော်ပြပါ ပုံတွင် မြှားပြထားသော နေရာသို့
နှိပ်၍ QR code scanner ကို ဝင်ရောက်ပါ။

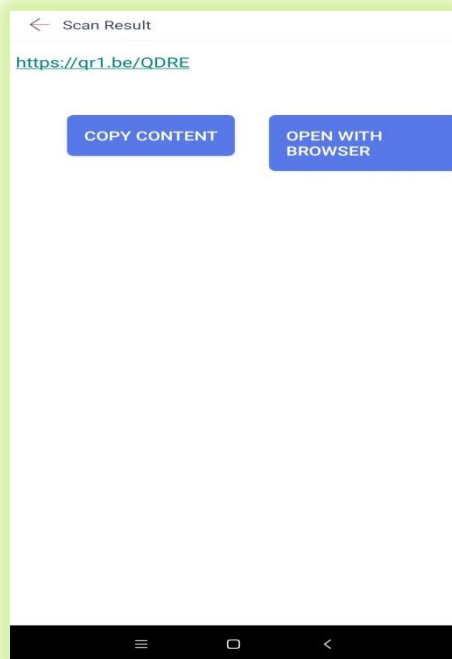
အဆင့် (၂)



ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း
မိမိဖတ်လိုသော QR code ကို
လေးထောင့်ကွက်အတွင်း
ဝင်အောင်ချိန်ပါ။

သေချာစွာ Scan ဖတ်မိသွားပါက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါမည်။

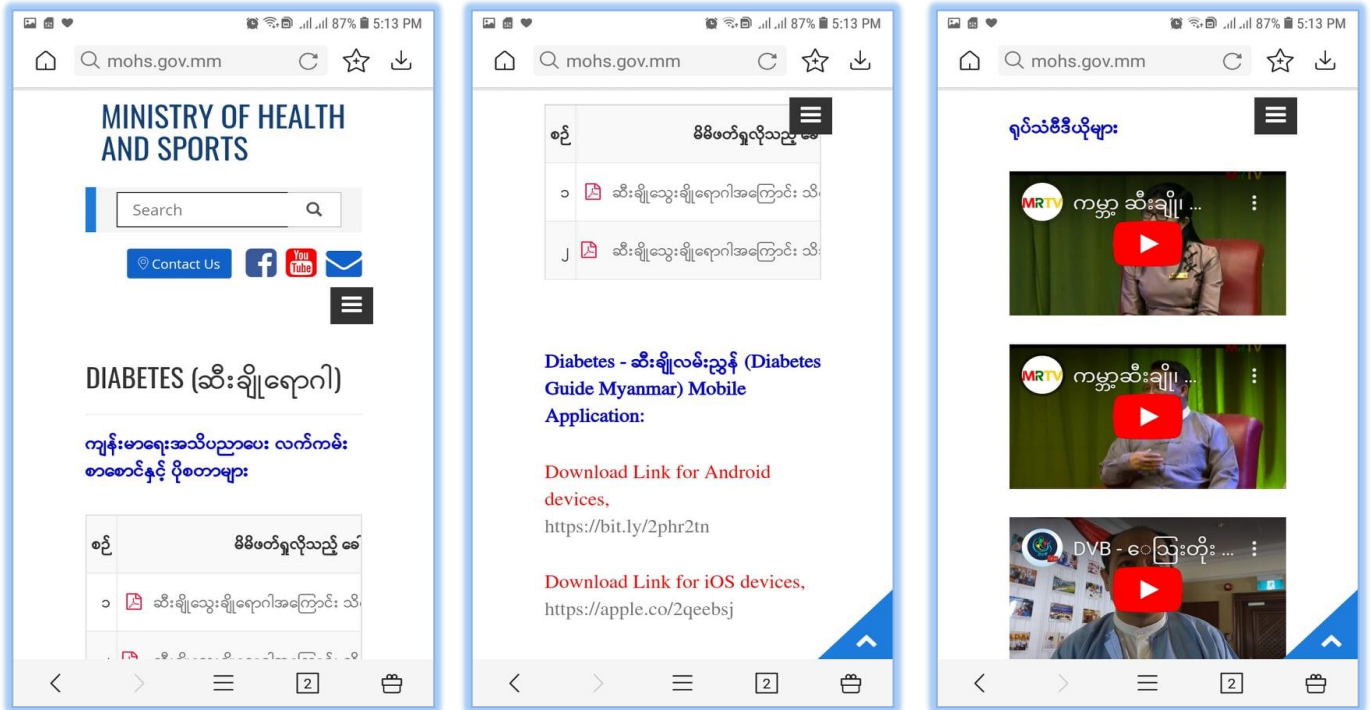
အဆင့် (၃)



OPEN WITH BROWSER ကို နှိပ်ပါ။

အဆင့် (၄)

Website အတွင်း ဝင်ရောက်ပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရပါမည်။

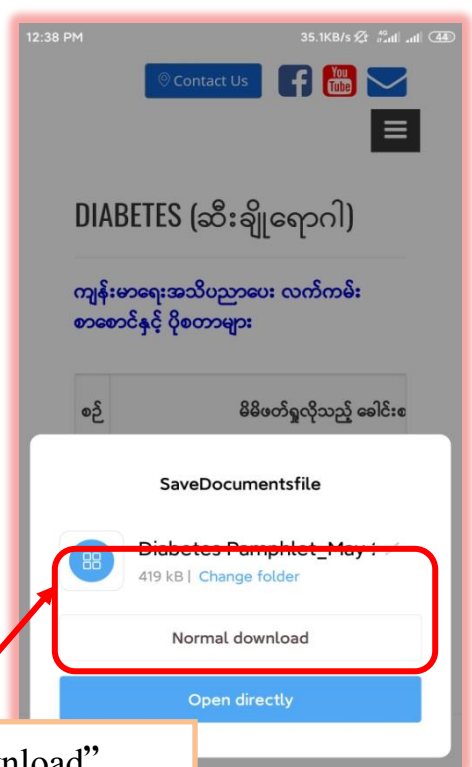


မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဒေါင်းလုဒ်ရယူခြင်း၊
ဗီဒီယိုများ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။

ဒေါင်းလုဒ်ရယူနည်းကို စာမျက်နှာ (၁၁) တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

(၄) Website သို့ ဝင်ရောက် အသုံးပြုနည်း

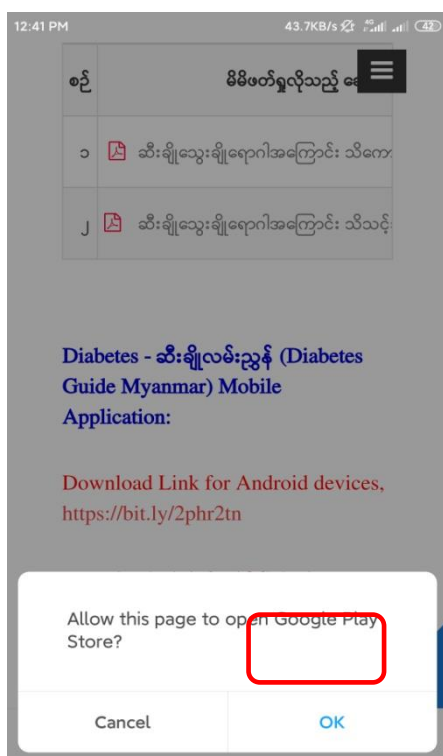
- အထက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများအတိုင်း QR code များကို Scan ဖတ်ပြီးပါက သက်ဆိုင်ရာရောဂါအလိုက် Website Link များသို့ ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ၎င်း Website Link တွင် ရောဂါအလိုက် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင် များ၊ ပိုစတာများ၊ ဗီဒီယိုများနှင့် Mobile Application များ ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။
- မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူဝင်ရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း (သို့) တက်ဘလက်အတွင်း ထည့်သွင်း သိမ်းဆည်းထား လိုလျှင် Download ဆွဲခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



“Normal Download”
(သို့မဟုတ်) “Open directly” ကို
နှိပ်၍ Download ရယူပါ။

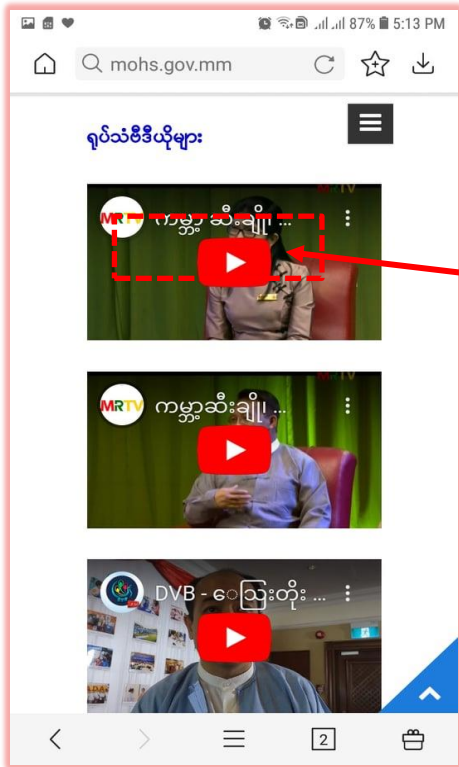


Application Download
 ရယူရန်
 Android Link (for Xaiomi, Sony, Sumsaung, Oppo, Vivo etc.) နှင့်
 IOS Link (for Iphone or Apple) ကို နှိပ်ပါ။



Ok ကို နှိပ်၍ Google play store သို့ ဝင်ရောက် Download နိုင်ပါသည်။

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

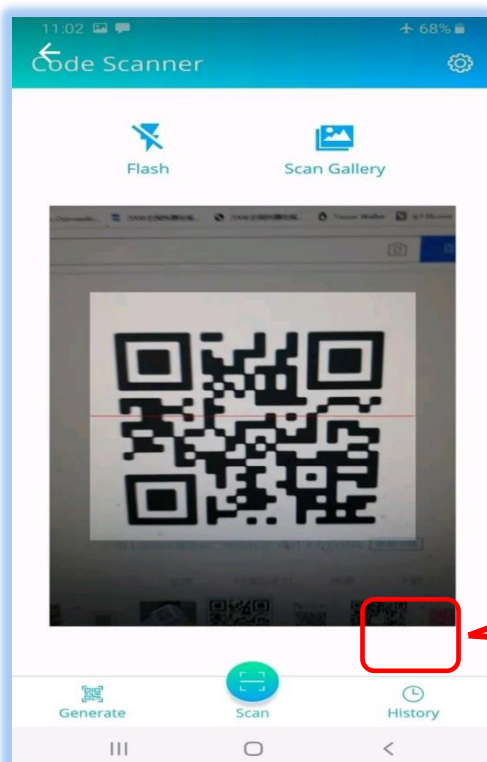


Video ကြည့်ရှုရန်
Play ကို နှိပ်ပါ။

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

(၅) QR code scan ဖတ်၍ ဝင်ရောက်ထားသော Website Link အား
ဖုန်းအတွင်း သိမ်းဆည်းထားရန် နည်းလမ်း

နည်းလမ်း (၁)



QR Code Reader - Scanner App
marks duan
4.7 ★ Installed

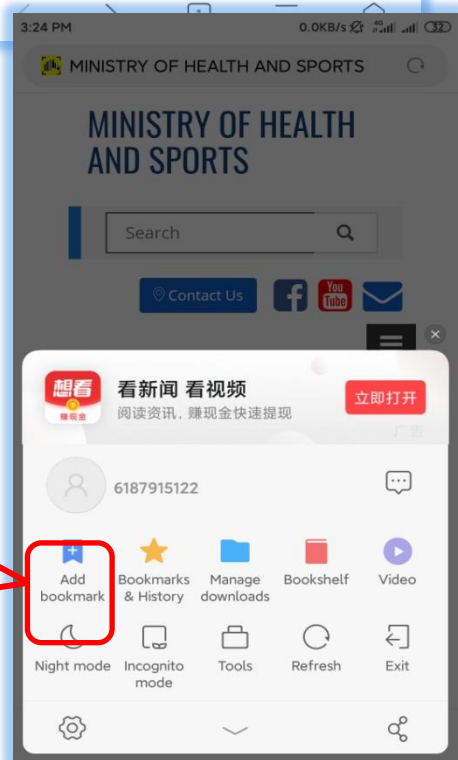
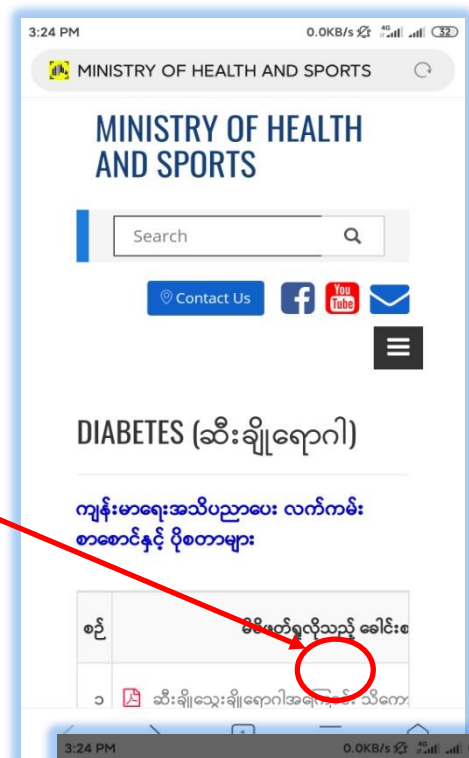
QR code Reader Application တွင် ပါဝင်သော
“History” ကို နှိပ်၍ QR code ဖတ်ခဲ့ဖူးသော Link
များကို ပြန်လည်ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

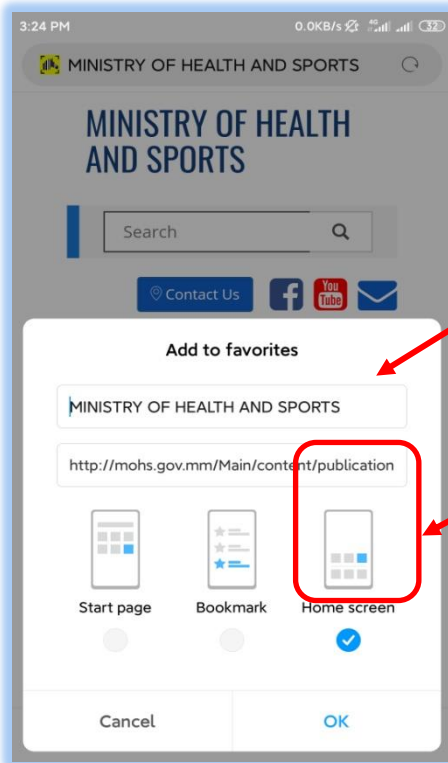
History

နည်းလမ်း (၂)

ပုံတွင် ပြထားသည့်
နေရာကို နှိပ်၍
Browser setting ကို
ဝင်ရောက်ပါ။

“Add bookmark” ကို နှိပ်ပါ။

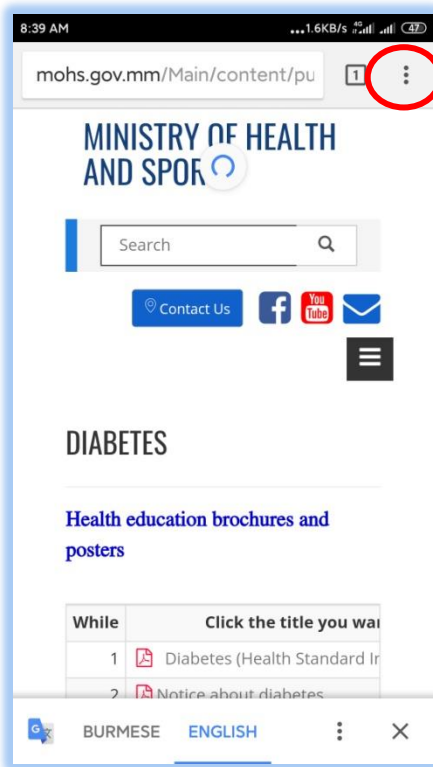




မိမိပေးလိုသော နာမည်ကို
ဤနေရာတွင်ရေးပါ။
ဥပမာ - ဆီးချို

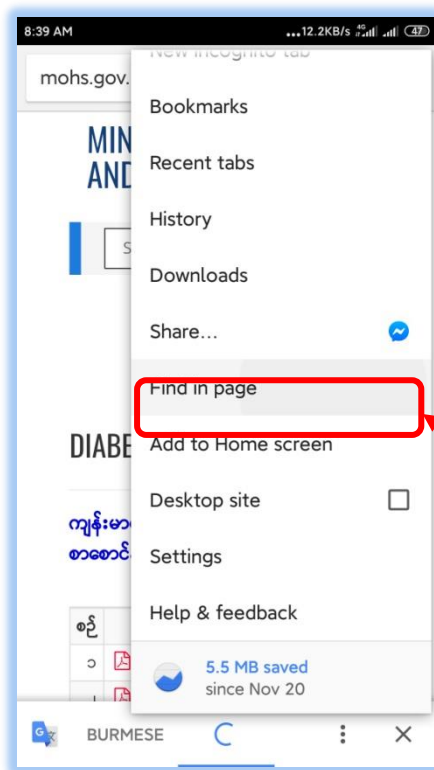
“Home Screen” ကို နှိပ်ပါ။

ဖုန်းအမျိုးအစားနှင့် Browser အမျိုးအစား အပေါ်မူတည်၍ အနည်းငယ်ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

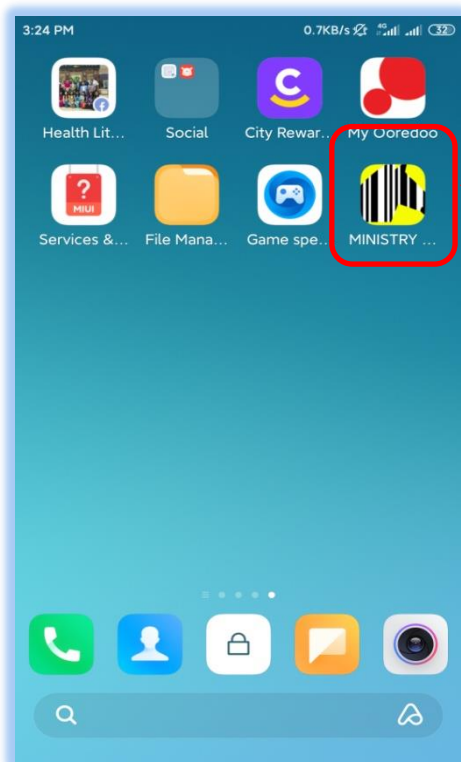


Google Chrome Browser
Setting သည်
ညာဘက်အပေါ်ထောင့်၌
ရှိတတ်ပါသည်။ နှိပ်လိုက်ပါ။

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်



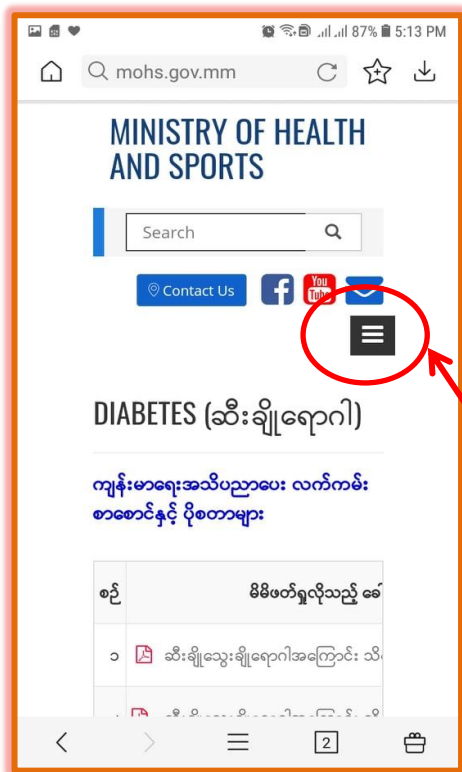
“Add to Home screen” ကို နှိပ်ပါ။



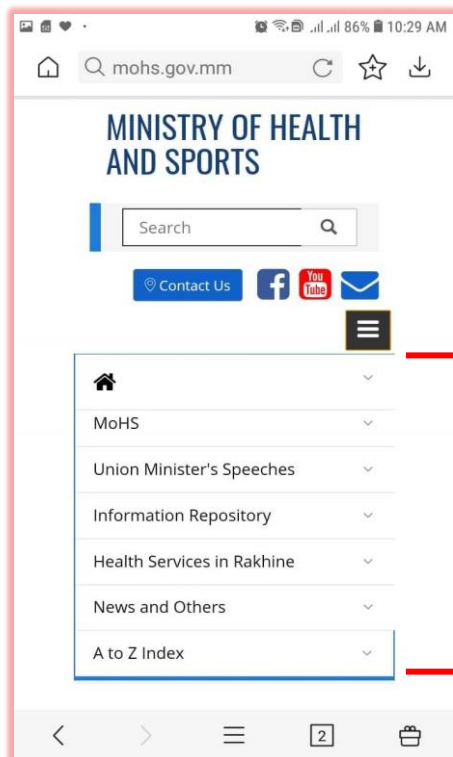
ပုံတွင် ပြထားသော Icon ကို နှိပ်၍ QR code scan ဖတ်၍ Website Link သို့ အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်နိုင်ပါပြီ။
(Internet / wifi လိုအပ်ပါသည်။)

မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) တက်ဘလက် (Mobile Phone/ Tablet) များဖြင့် QR code များအား Scan ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

(၆) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန Website: www.mohs.gov.mm သို့ ဝင်ရောက်နည်း



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
Website: www.mohs.gov.mm ၏
ပင်မစာမျက်နှာသို့ ဝင်ရောက်လိုပါက ဖော်ပြပါ
အနီဝိုင်းထားသော နေရာသို့ နှိပ်၍
ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။



သင်ခန်းစာ (၆)

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်၊ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အခြေခံ သဘောတရားများကို သိရှိလာရန်
- ဆက်သွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် ထိရောက်သည့်ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းကိုသိရှိလာရန်
- ဆက်သွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများကိုစနစ်တကျရွေးချယ်အသုံးပြုတတ်လာစေရန်၊
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအချက်များဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်စေရန်
- နိုးကြားစွာနားထောင်ခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုသိရှိလာနိုင်စေရန်

(၆:၁) အခြေခံစည်းမျဉ်းများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication)



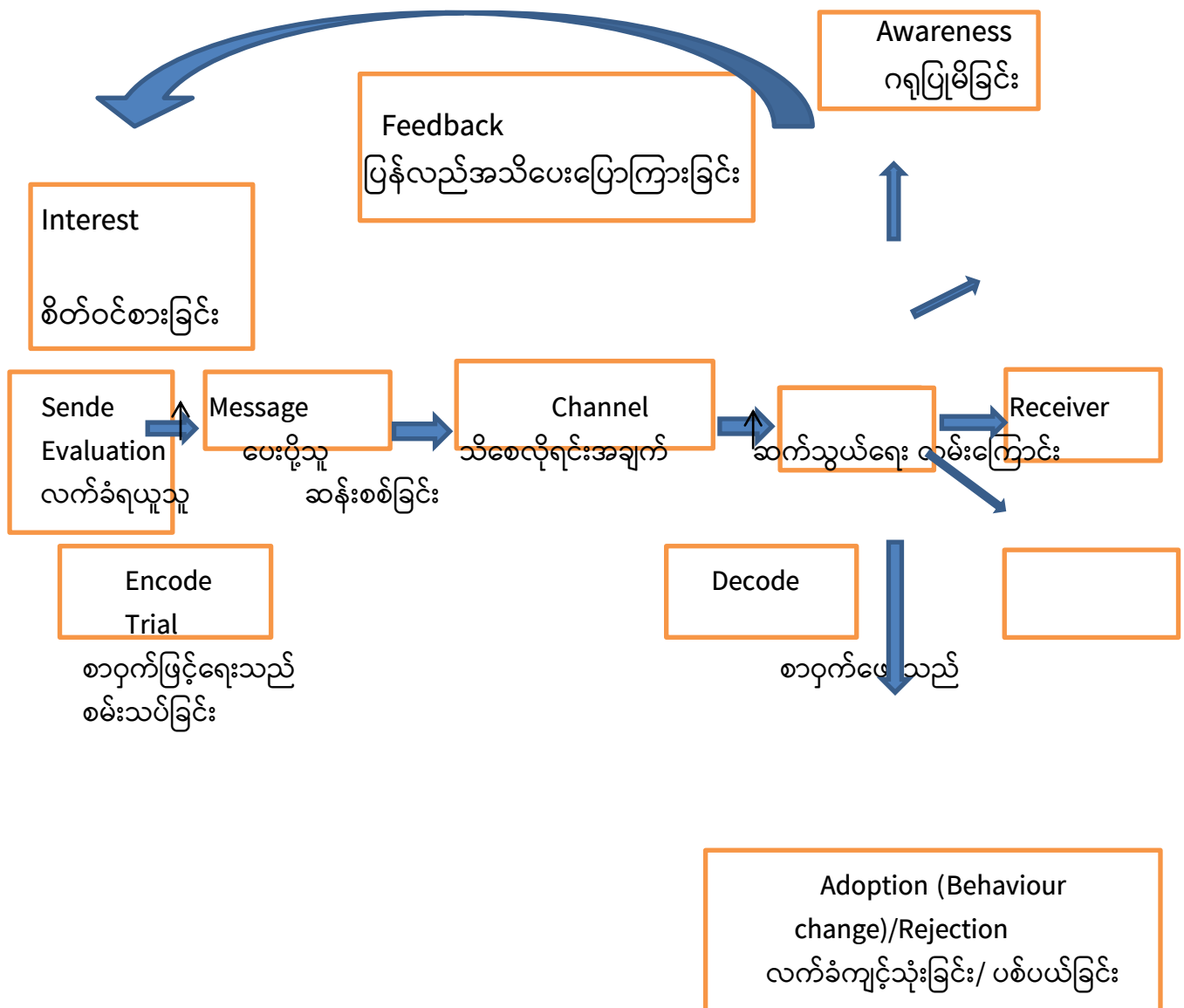
လူနှစ်ဦး(သို့မဟုတ်)နှစ်ဦးထက်ပိုသော လူများကြားတွင်အကြောင်းအရာတစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ / စိတ်ခံစားမှုများ/ ရှုမြင်ပုံများကို သတင်းပေးပို့သူ၏ ဆိုလိုရင်းအတိုင်း နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောပေါက်သွားသည့် ဖြစ်စဉ်ကို ဆိုလိုပါသည်။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ ပန်းတိုင်များ (Communication Goals)

- အသိပညာများ၊ ဗဟုသုတများ၊ အတွေ့အကြုံများ မျှဝေရန်။
- မှန်ကန်သော ခံယူချက်များသို့ ပြောင်းလဲလာစေရန်။
- စိတ်ခံစားမှုများ၊ လှုံ့ဆော်မှုများကို ရရှိလာစေရန်။
- အမှုအကျင့်များ ပြောင်းလဲလာစေရန်။

“ပညာပေးခြင်းအစ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းက” ဟုပင်ဆိုရမည်။ အခြားသူများအား နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆက်သွယ်မပြောဆိုနိုင်ပါက အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရန် မလွယ်ကူ သည်သာမက မှန်ကန်သော အသိပညာသည်ပင်လျှင် ရရှိလာနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

၆.၂ ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်စဉ်များ (Communication Process)



၆.၃ လိုက်နာရမည့်အချက်များ (Facts for Sender)

ပေးပို့သူ (Facts for Sender)

- အဘယ်ကြောင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရကြောင်း သိစေရမည်။ (Why)
- မည်သူ့ကို သိစေလိုကြောင်း ပြောဆိုရမည်။ (to Whom)
- ပေးပို့သူသည် မည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေကြောင်း သိရှိရမည်။ (With Whom)
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော သတင်းအချက်အလက်များမှာ အသုံးဝင်ပြီး မှန်ကန်ကြောင်း သိစေရမည်။ (What)
- လက်ခံသူနားလည်လွယ်သော သတင်းစကားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောကြားရန် လိုအပ် မည်။ (Easy to Understand)
- ပေးပို့သူ၏ ဆိုလိုရင်းအတိုင်း နားလည်မှုရှိ/ မရှိ လက်ခံသူအား ပြန်လည်မေးမြန်းရန် လိုအပ် သည်။ (Understanding)

လိုက်နာရမည့်အချက်များ

လက်ခံသူအတွက် (Facts for Receiver)

- ပေးပို့သူ၏ပြောကြားချက်များကို စိတ်ရှည်စွာ ဂရုပြုနားထောင်မှတ်သားရန် လိုအပ်ပါ သည်။ (Attention)
- မရှင်းလင်းပါက ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ (Ask)
- သတင်းအချက်အလက်များကို ကြားသိပြီးသောအခါ မိမိကိုယ်တိုင်လိုက်နာရမည် (သို့မဟုတ်) ဆက်လက်သတင်းပို့ရန် လိုအပ်ပါက ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ (Action)
- ပေးပို့သူ၏ ပြန်လည်မေးမြန်းချက်ကို မိမိနားလည်သဘောပေါက်သကဲ့သို့ ပြန်လည်ဖြေ ကြားပါ။ (Answer)

သတင်းအချက်အလက်တွင် ပါဝင်သင့်သည့် အချက်အလက်များ (Facts for Message)

- တိကျရမည်။
- လိုရှင်းတိုရှင်းဖြစ်ရမည်။
- ရှင်းလင်းရမည်။
- တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပြောကြားရမည်။
- နားလည်လွယ်သော စကားအသုံးအနှုန်းများဖြင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်ရမည်။
- ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန် (Time)၊ ဆောင်ရွက်ရမည့်နေရာ (Place)၊ ဆောင်ရွက်ရမည့်သူ (Person) များ ပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း (Channel)

- နှုတ်အမူအယာဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း။

- ကိုယ်အမူအယာဖြင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း။
- စာဖြင့်ရေးသားဆက်သွယ်ခြင်း (သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ လက်ရေးမူ....)။
- ကြားခံစွည်းများဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်း (တယ်လီဖုန်း၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား....)။

ပြန်လည်အသိပေးပြောကြားခြင်း (Feedback)

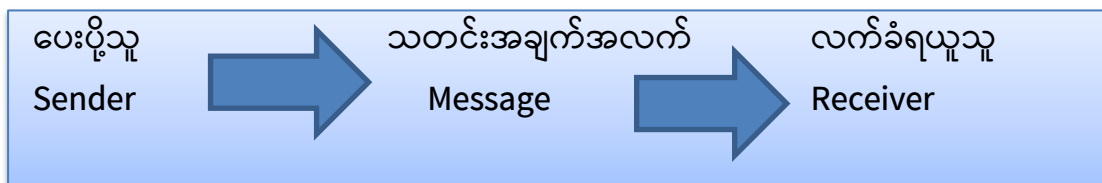
- လက်ခံရယူသူက နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်း။

နားလည်သဘောပေါက်မှုလွဲမှားနေပါက ဆက်သွယ်မှုဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်စတင်ရန် လိုအပ်ခြင်း။

ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်းများ (Ways of Communication)

တစ်လမ်းသွားဆက်သွယ်ပြောဆိုနည်း (One – way Communication)

လူတစ်ဦးသည် အဆက်မပြတ် စကားပြောဆိုပြီး နားထောင်သူက ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခွင့် (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်ပြောကြားခွင့် မရှိပါက တစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ဖြစ်သည်။



(တစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုမှာ မျဉ်းဖြောင့်သဏ္ဌာန်ဖြစ်ပြီး အကန့်အသတ် ရှိသည်။ ပေးပို့သူမှ လက်ခံရယူသူထံသို့ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်းသွားပြီး အချက်အလက် များကို မျှဝေရန် (သို့မဟုတ်) အမိန့်ပေးရန် အသုံးပြုပါသည်။)

နှစ်လမ်းသွားဆက်သွယ်ပြောဆိုနည်း (Two-Way Communication)

အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို လူနှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးထက်ပို၍ ဆွေးနွေးပြီး ရှုမြင်ပုံများဖလှယ်လျက် မညီသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်သောအခါ အသုံးပြုသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ (လက်ခံရယူသူထံမှ ပေးပို့သူထံ သို့ ပြန်လည်အသိပေးပြောကြားချက်(Feedback) အမြဲတစေပေးပို့သူအနေဖြင့် သတင်းအချက်အလက်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ လက်ခံရရှိ ကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။)

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ပြတ်တောက်စေနိုင်သည့် အချက်များ (Communication Barriers)

- သတင်းအကြောင်းအရာ “မရှင်းလင်း” သည့်အခါတွင် လည်းကောင်း။
- လက်ခံသူ “နားမထောင်” သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း။
- လက်ခံသူက “ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှု”မပေးသည့် အခါတွင်လည်းကောင်း။
- လက်ခံသူကပေးသည့်တုံ့ပြန်မှုကို ဆက်သွယ်သူက ပြန်လည်မတုံ့ပြန်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို ပြတ်တောက်စေနိုင်သည်။

၆.၄ သွားပြောဆိုခြင်း (effective communication)

လူနှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးထက်ပိုသောသူများ (သို့မဟုတ်) လူအုပ်စုအကြားတွင် အကြောင်း အရာတစ်ရပ် ကိုမျှဝေရာ၌ ဆက်သွယ်သူ၏ ဆိုလိုရင်းနှင့် လက်ခံသူသဘောပေါက်ပုံ ထပ်တူကျမှသာ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုဖြစ်ပါသည်

စကားလုံး အသုံးအနှုန်း သတိပြုရွေးချယ်ခြင်း (Choosing Words Carefully)

“ပြောဆိုသုံးနှုန်း” လိုက်သည့် သတင်းစကားများတွင် ဆက်သွယ်သူ ဆိုလိုသည့် အဓိပ္ပါယ်ပါရှိ သကဲ့သို့ စကားစုများကိုလက်ခံသူက အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို သဘောပေါက်သွား ပုံလည်းပါဝင်ရာ အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်သွယ်မှုဖြစ်ပေါ်စေရန် စကားလုံးအသုံး အနှုန်းများကို သတိပြုရွေး ချယ်တတ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စွပ်စွဲခြင်း။ (Accusing)
- သရော်/ ထေ့ငေါ့ခြင်း။ (Sarcastic)
- စော်ကားခြင်း။ (Insulting)
- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။ (Threatening)

ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဖြစ်စေရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသော အကြောင်း အချက်များ (Facts for effective communication)

- လက်ခံရယူသူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွင်းရေးကိစ္စများကို လှို့ဝှက်ထားမည်ဟု အသိပေးခြင်း။
- သက်တောင့်သက်သာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် စီစဉ်ထားခြင်း။
- လက်ခံရယူသူများက ပြောသောစကားများကို ဂရုပြုနားထောင်ခြင်း။
- ဒေသဆိုင်ရာဝေါဟာရများနှင့် စကားလုံးများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အသုံးပြုခြင်း။
- ရိုးရှင်းသော စကားအသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုခြင်း။
- လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များပေးပြီး ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောကြားမှုရယူခြင်း။
- သတင်းအချက်အလက်များကို တိုတိုရှင်းရှင်းနှင့် လိုရင်းပြောခြင်း။
- အဖွင့်မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း။
- လက်ခံရယူသူအား စကားပြောဆိုရန်နှင့် မေးခွန်းများမေးမြန်းရန် အခွင့်အလမ်းပေးခြင်း။

၆.၄.၁ အတားအဆီးများ

ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားပြုသော အကြောင်းအချက်များ

- အချိန်မလုံလောက်ခြင်း။
- ဘာသာစကား အဟန့်အတားများရှိခြင်း။
- ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထား အဆင်မပြေခြင်း။

- သတင်းပေးပို့သူ၏ အပြုအမူ ဆက်ဆံရေးမကောင်းခြင်း။
- ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍခွဲခြားမှုများရှိခြင်း။
- စီးပွားရေးအရ မညီမျှမှုများရှိခြင်း။
- IEC ပစ္စည်းများနှင့် ရုပ်ပုံအထောက်အကူများ မရှိခြင်း။
- သိစေလိုရင်းအချက်တို့ မရှင်းလင်းခြင်း

၆.၄.၂ နှိုးကြားတတ်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း (Active Listening)

- ကြားသိခြင်း။** နားအတွင်းရှိ နားစည်ကို အသံလှိုင်းက လာရောက်ထိတွေ့သောအခါ ဖြစ်ပွားပြီး ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ကြားသိနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- နားထောင်ခြင်း။** ကြားသိရသော အသံတုန်ခါမှုကို မှန်ကန်စွာ အဓိပ္ပါယ်ကောက် ယူနိုင် ရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကြားသိရသည်ကို နားလည် သဘော ပေါက်ရန်အတွက် နှိုးကြားတတ်ကြွစွာအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါ သည်။
- နှိုးကြားတတ်ကြွ။** နှုတ်ဖြင့်ပြောကြားသော သတင်းအချက်အလက်များကို နားထောင်ပြီး ကိုယ်စားနားထောင်ခြင်း၊ ဟန်အမူအယာ၊ မျက်နှာအမူအယာ တို့ကို လည်း အာရုံစူးစိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နားနှင့်နားထောင်ခြင်း သာမက ဘဲ မျက်စိ နှင့်ကြည့်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

နှိုးကြားတတ်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း၏ အဓိကအပိုင်းများ

အာရုံစူးစိုက်မှုကို အထူးဂရုပြုခြင်း

ပြောဆိုနေသည်ကို အာရုံစူးစိုက်လျက် နားထောင်မှသာ ကြားသိနားလည်ပါမည်။

- “မျက်လုံး” ချင်းဆုံပြီး အာရုံစူးစိုက်လျက် နားထောင်နေကြောင်းပြသပါ။
- “နှုတ်” မှလည်း အာရုံစူးစိုက် နားထောင်နေကြောင်းပြသပါ။
- “ကိုယ်ဟန်အမူအယာ၊ မျက်နှာအမူအယာ” ဖြင့်လည်း “ပြုံးခြင်း၊ ခေါင်းငြိမ့်ခြင်း” တို့ဖြင့် အာရုံစူးစိုက် ကြောင်း ပြသပါ။

အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ပြောကြားခြင်း

ပြောဆိုသူ အသုံးပြုသော အချို့စကားလုံးများကို ပြန်လည်ပြောကြားရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ နားလည်ရန် ကြိုးပမ်းနေကြောင်း သို့သော် သတင်းအချက်အလက်အချို့ကို ကောင်းစွာ နားမလည်ကြောင်း ပြောဆိုသူက သိရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြန်ပြောသော သတင်းအချက်အလက်များကို မိမိစကားဖြင့် ပြောကြားခြင်း

ပြောဆိုသူ၏ စကားများကို နားလည်ကြောင်း အတည်ပြုရန်အတွက် မိမိကြားသိ သော သတင်း စကားများကို မိမိစကား အသုံးအနှုန်းဖြင့် ပြန်၍ပြောကြားပါ။

စိတ်ခံစားမှုများကို ပြန်လည်ပြောကြားခြင်း

ပြောဆိုသူ၏ သတင်းအချက်အလက်နောက်ကွယ်တွင်ရှိသော စိတ်ခံစားမှုများကို မိမိသိရှိ ကြောင်း ပြောကြားပေးပါ။

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များ တောင်းခံခြင်း

ပြောဆိုသူအား ဆက်လက်၍ပြောဆိုပါစေ။ “ဆက်ပြောပါ၊ နောက်ထပ်ပြောပါဦး” ဟု ဆိုနိုင်ပါ သည်။

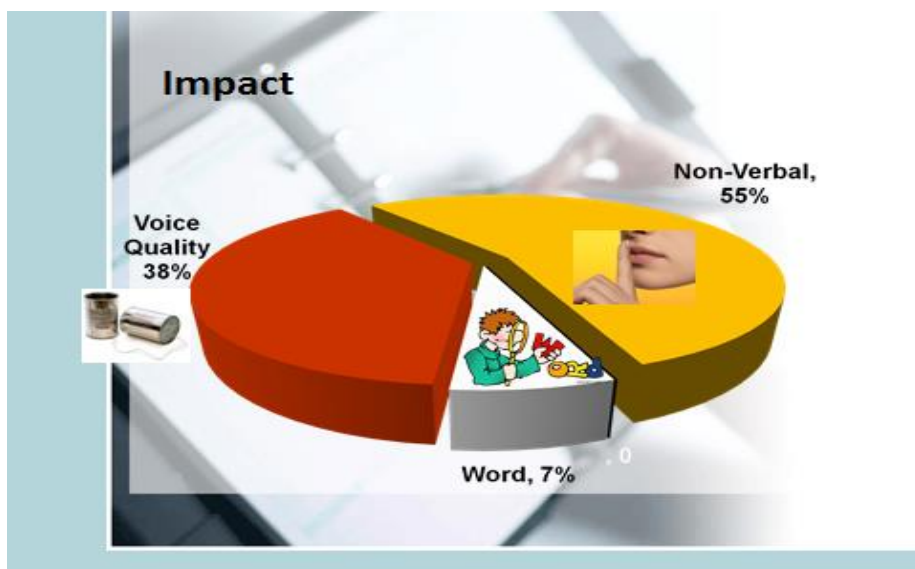
A good communicator is a good listener

နားထောင်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

တလေးတစား စာနာနားလည်မှုဖြင့် နားထောင်ခြင်းမှာ လူမှုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ နားထောင်ခြင်းမှာ ထိရောက်သောဆက်ဆံရေးများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အခြေခံ ဖြစ်ပါသည်။

အပြည့်အဝ နားထောင်ပေးခြင်း

- စိတ်ပါဝင်စားခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ နှိုးကြားတတ်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း၊
- ကြားမဖြတ်ဘဲ စကားဆုံးအောင် ပြောခွင့်ပြုခြင်း၊
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ပြီးမြောက်မှု ရှိ/ မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း၊
- တုံ့ပြန်မှုပေးရန် လို/မလို လေ့လာခြင်း၊
- တုံ့ပြန်မှုပေးရန် မလိုပါက အကြောင်းအရာအသစ်ကို စတင်ပြောဆိုခြင်း၊



STAGES OF LISTENING

1. Hearing
2. Selecting
3. Attention
4. Understanding
5. Evaluating
6. Remembering
7. Responding



တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုပြုမူခြင်း (Assertive Communication)

လူတို့သည် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ပြောဆိုပြုမူ တတ်ကြသည်။

ပျော့ညံ့စွာ ပြောဆိုပြုမူခြင်း (Passive Communication)

- တစ်စုံတစ်ဦးက သူ့ကို ဒုက္ခပေးသည့်တိုင် ငြိမ်၍နေတတ်သည်။
- သူ/သူမ၏ အခွင့်အရေးအတွက် ရပ်တည်၍ မနေတတ်။
- ကိုယ်တိုင် အနစ်နာခံ၍ အခြားသူအား ဦးစားပေးတတ်သည်။
- အမြဲတမ်း အခြားသူများကို အလျော့ပေးတတ်သည်။
- အမြဲတမ်းပင် မလိုအပ်ဘဲ တောင်းပန်မှု ပြုလုပ်နေတတ်သည်။



တစ်ဘက်စီးနင်းပြောဆိုပြုမူခြင်း/ တိုက်ခိုက်ရယူလိုမှု (Aggressive Communion)

- အခြားသူများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှု မရှိပေ။
- မိမိ၏ အလိုဆန္ဒကို ဦးစားပေးပြီး အခြားသူများကို ထိခိုက်နစ်နာစေပြီး ရယူတတ်သည်။
- အခြားသူများကို အကြပ်ကိုင်၍သော်လည်းကောင်း၊ အနိုင်ကျင့်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခြိမ်းခြောက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ရန်လိုစွာ ပြောဆိုပြုမူတတ်သည်။
- တောင်းဆို၍လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ငြင်းခုံ၍လည်းကောင်း ရယူတတ်သည်။
- လှုပ်ရမ်း၍လည်းကောင်း၊ လက်ညှိုးထိုး၍လည်းကောင်း ပြုမူပြောဆိုတတ်သည်။
- အခြားသူများအား ကျော်၍ ရှေ့သို့ ကုန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အတင်းထိုးဝင်ခြင်း၊ တွန်းဆိုခြင်းများကို ပြုမူတတ်သည်။



တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုပြုမူခြင်း (Assertive Communication)

- အခြားသူ၏အခွင့်အရေးကို မထိခိုက်မနစ်နာဘဲ မိမိ၏လိုလားချက်၊ မိမိ၏ထင်မြင်ယူဆချက်၊ မိမိ၏ခံစားချက်များကို ရိုးသားစွာနှင့်တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုပြုမူခြင်း ဖြစ်သည်။
- တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ပြုမူသူသည်ရိုင်းပျခြင်းမရှိ၊ အကြပ်ကိုင်ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ရန်လို ခြင်း၊ ထိပါးပုတ်ခတ်စိန်ခေါ်ခြင်းများ မရှိပါ။



တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုပြုမူပုံ အခြေခံ

- မိမိပြောရမည့်သူကို မျက်နှာတည့်တည့်ကြည့်ပါ။
- တည်ငြိမ်းအေးဆေးသော အသံကို အသုံးပြုပါ။
- သက်တောင့်သက်သာနေပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။
- သင်၏အယူအဆ၊ သဘောထားများ (သို့မဟုတ်) သဘောမတူညီသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြ ပါ။
- အပြုသဘောဆောင်သော စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါ။
- အခြားသူပြောသည်ကိုလည်း သေချာစွာ နားထောင်ပါ။
- မိမိစကား နားထောင်သူအား ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောဆိုပါ။

ဘေးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Risk Communication)

ဘေးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းသည် -

ကျွမ်းကျင်သူများ သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူများနှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုဘဝ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးအတွက် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်ရန်ကန် နေရသည့် ပြည်သူများအကြား ဖြစ်ရပ်တစ်ကယ့်အခြေအနေတွင် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံ ပြုချက်နှင့် သဘောထားခံယူချက်များ ဖလှယ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

အဆုံးစွန်သောရည်မှန်းချက်မှာ -

ဘေးအန္တရာယ်အတွင်းကျရောက်နေသည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်တိုင်းသည်ဘေးအန္တရာယ်များ လျော့ပါးသက်သာစေရန် အထူးသဖြင့် ရောဂါများဖြစ်ပွားကူးစက်ခံရမှုနှင့် ကာကွယ်တား ဆီးရေး လုပ်ငန်းများကိုရယူရန် အသိအမြင်ကြွယ်ဝစွာနှင့် အသိတရားရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ရယူကြရန်မည် ဖြစ်သည်။

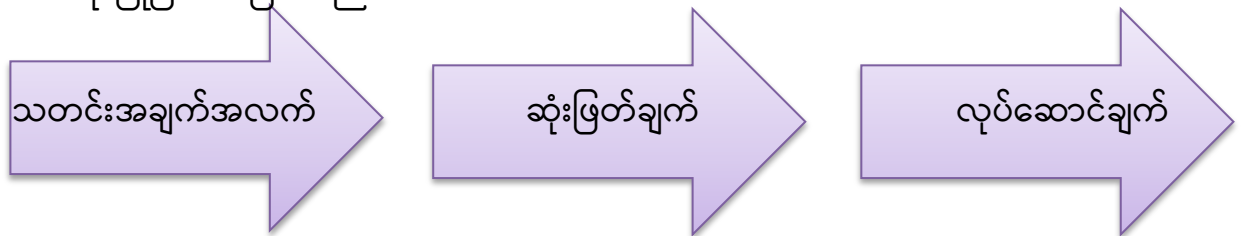
Working definition-IHR working group on risk communication 2009

ဘေးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Risk Communication)သည်

- Public communication လူထုဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
- Media communication လူထုဆက်သွယ်ရေးကဏ္ဍ
- Social media လူမှုဆက်သွယ်ရေးကဏ္ဍ
- Reputation management and institutional communication သတင်းကျော်ဇောခြင်း အတွက် စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
- Mass awareness initiatives လူထုအလေးထားမှုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများ
- Health promotion ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း

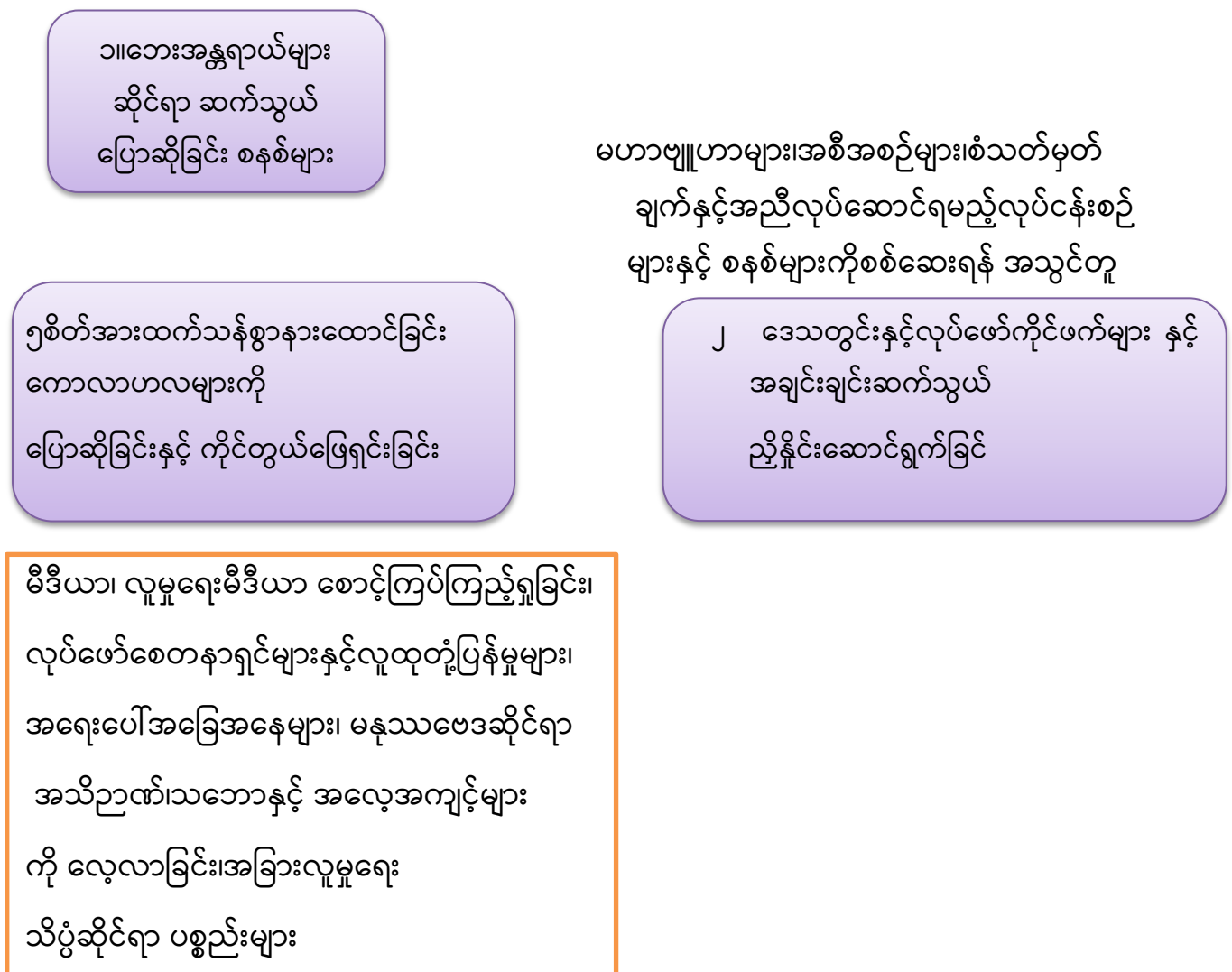
- Stakeholder engagement လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအခြေပြုလက်တွဲဆောင်ရွက်မှု
- Social mobilization လူထုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးလုပ်ငန်းများ
- Community engagement ရပ်ရွာလူထုအခြေပြုလက်တွဲဆောင်ရွက်မှု

များအပါအဝင် ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိစေဘဲ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် လူထုအခြေပြုလက်တွဲဆောင်ရွက် သည့်နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ (မဟာဗျူဟာနှင့်နည်းဗျူဟာများ)ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



အရေးပေါ်ဘေးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းအတွက် စုစည်းထားသည့်မော်ဒယ်ပုံစံ

An integrated model for emergency risk communication



လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊စေတနာရှင်များနှင့်
အမျိုးသားအဆင့်ဒေသအဆင့်နှင့်
နိုင်ငံတကာအဆင့်များတွင်လုပ်ငန်း
လည်ပတ်နိုင်ရေး အစီအစဉ်များလည်ပတ်မှုလုပ်ငန်း
(ကျန်းမာရေး၊ စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများ၊
စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ မြို့ပြအဖွဲ့အစည်းများ)

၄ သက်ရောက်မှုရှိသည့်လူထု
အဖွဲ့အစည်းနှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
အခြေပြုလက်တွဲဆောင်ရွက်ခြင်း

၃ လူထုဆက်သွယ်
ပြောဆိုခြင်း

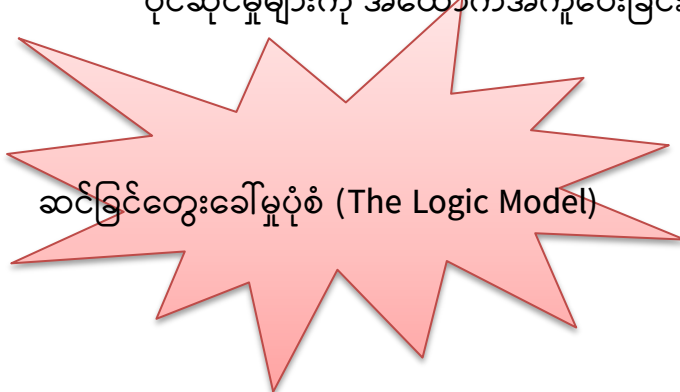
ဩဇာလွှမ်းမူမှုများမှတစ်ဆင့်သို့မဟုတ်
တိုက်ရိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း(အလေးထားဂရုပြုလာရေးလှုပ်ရှားမှုများ၊
လူထုအသံများ၊လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်းများအပါအဝင်
လက်ရှိလူထုအခြေပြုလက်တွဲဆောင်ရွက်မှုလှုပ်ရှားမှုများ)

လူထုဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ၊
လူမှုရေးမီဒီယာများ Web,ပညာပေးအထောက်အကူ ပစ္စည်းများ
လူမှုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးလုပ်ငန်းများ စသည်ဖြင့်

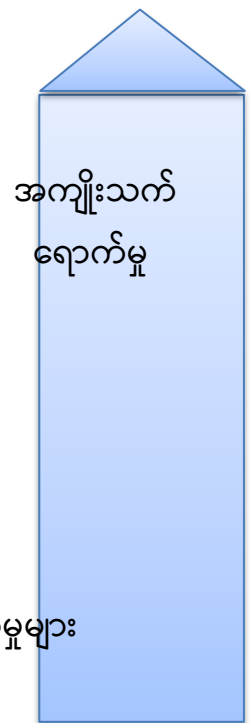
Guiding principles for Risk communication best practices

ဘေးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်နိုင်မှုအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုများ

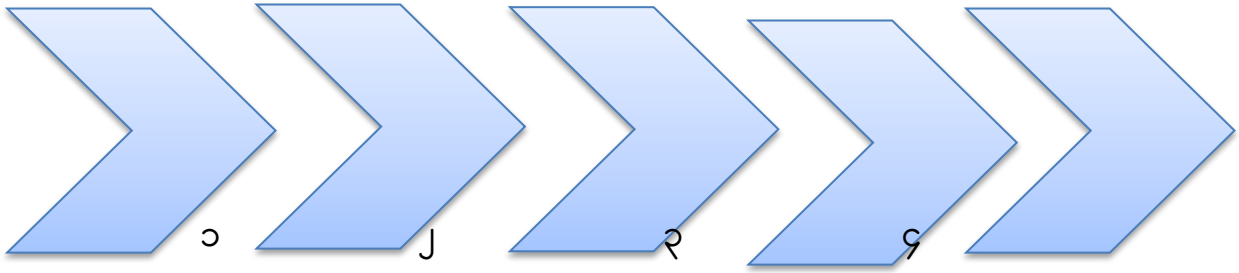
1. ယုံကြည်မှုဖန်တီးခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း
2. မရေရာသောအခြေအနေတစ်ရပ်တွင်ပင် အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
3. ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
4. ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပါစေ။ ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းအားလုံးနှင့် အမြန်ဆုံးနှင့်ဦးဆုံးဆောင်ရွက်ခြင်း
5. လူထုဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် လေ့ကျင့်ခြင်း
6. သက်ရောက်မှုကိုခံစားနေရသောသူများ ပါဝင်စေခြင်းနှင့် အခြေပြုလက်တွဲဆောင်ရွက်ခြင်း
7. စုစည်းချဉ်းကပ်ခြင်းနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုခြင်း
8. အမျိုးသားအဆင့် စွမ်းဆောင်ရည်များ တည်ဆောက်မြှင့်တင်ခြင်း၊ အမျိုးသားအဆင့်ပိုင်ဆိုင်မှုများကို အထောက်အကူပေးခြင်း



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖြစ်ရပ်များနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ

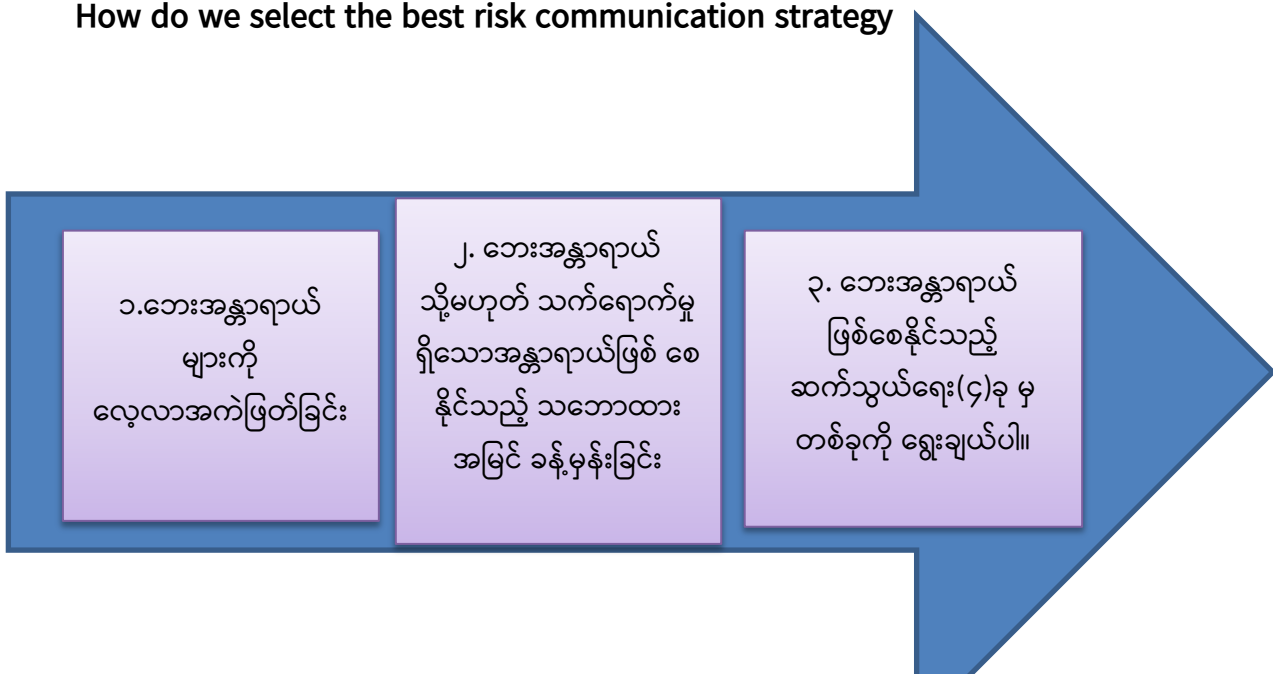


သေဆုံးမှု
နာမကျန်းဖြစ်မှုများ
လျော့ချခြင်း
စီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးဆုံးရှုံးမှုကို
လျော့ချခြင်း



- ၁။ သက်ရောက်ခံစားနေရသောလူဦးရေများ၏ နှစ်သက်ရာဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများမှ တစ်ဆင့်လူထုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များ
 - ၂။ လူထုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးနည်းလမ်းများအသုံးပြု၍ သက်ရောက်ခံစားနေရသောလူထုအတွက် လူထုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးလုပ်ငန်းများ
 - ၃။ ဩဇာလွှမ်းမိုးနေသူများမှတစ်ဆင့် အပါအဝင် တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုများနှင့် လူထုအဖွဲ့အစည်းများ အခြေပြုလက်တွဲဆောင်ရွက်မှုများ
 - ၄။ ထုတ်လုပ်သည့်ပမာဏ - ယုံကြည်စိတ်ချရသောသတင်းအချက်အလက်များ လူထုထံ ရောက်ရှိရေး၊ ကောလာဟလများကိုဖော်ထုတ်ရှင်းလင်းခြင်း
 - ၅။ အကျိုးရလဒ် တွေ့ကြုံနေရသည့်ဘေးအန္တရာယ်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုလျော့ပါး သက်သာလာစေရန်နှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွင်းရှိ မှန်ကန်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်နိုင်ရေး ကို ရယူ ဆောင်ရွက်ရန်
- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းအကောင်းဆုံးသောမဟာဗျူဟာများကိုမည်ကဲ့သို့ ရွေးချယ်ကြမလဲ ?

How do we select the best risk communication strategy



၁ ဘေးအန္တရာယ်များကိုလေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်း (Assess risk)

- ဘေးအန္တရာယ်ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ
- အနာဂတ်ကာလအချိန်တွင် သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားခြင်း
- ထိလိုက်ခံစားရမှုအဆင့်
- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လွယ်သောလူဦးရေ နှင့်ဆန့်ကျင်ဖက်အဖြစ် ထိခိုက်အန္တရာယ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့်စွမ်းဆောင်ရည် သို့မဟုတ် ကြံ့ခိုင်ခိုင်ခံ့နိုင်ခြင်း
- ရရှိနိုင်သည့်အရင်းအမြစ်များ

၂ ဘေးအန္တရာယ်များအပေါ်သဘောထားအမြင် (Risk perception)

- ဘေးအန္တရာယ်များသည် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် မြင့်မားနိုင်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များဘက် က တွေးမြင်ထားပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုနှုန်းများ မြင့်မားနေသည့်အခါ
- မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုနှုန်းများ မြင့်မားနေသည့်အခါ
- ပိုင်ဆိုင်မှုအဆင့်များ မြင့်မားနေသည့်အခါ
- ဘဏ္ဍာငွေဆုံးရှုံးမှုများ မြင့်မားနေသည့်အခါ
- နိုင်ငံရေးအရဆုံးရှုံးမှု

သို့ရာတွင် လူထုဖက်မှသဘောထားအမြင်မှာမူ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ သဘောထားအမြင်နှင့် မတူကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထိခိုက်အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍အောက်ပါအခြေအနေများတွင် လူထုတွင်တာဝန်ရှိမှု/ပါဝင်ပတ်သက်မှုနည်းပါးသည်။	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထိခိုက်အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များတွင် ပိုမို၍ တာဝန်ရှိပါသည်။
<ul style="list-style-type: none"> - စိတ်စေတနာအလျောက် - ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိ - စနစ်တကျထိန်းချုပ်ထားနိုင်သော - ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း - သင့်တင့်မျှတမှုရှိခြင်း - နာတာရှည် - စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့ခြင်း - ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမဖြစ် 	<ul style="list-style-type: none"> - စိတ်ဆန္ဒမပါဘဲပြုလုပ်ရခြင်း - ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု မရှိခြင်း - စနစ်တကျထိန်းချုပ်မထားနိုင်သော - အခြားသူများကထိန်းချုပ်ထားခြင်း - သင့်တင့်မျှတမှုမရှိခြင်း - အရေးကြီးသော - အချိန်နှင့်နေရာအခြေအနေပေါ်ဦးတည် - ဆိုးဝါးပြင်းထန်

သဘောထားအမြင်

- တစိတ်တပိုင်းနီးကြားသိရှိမှုတွင် အမြစ်တွယ်
- အစဉ်အမြဲဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှုမရှိနိုင်
- ယဉ်ကျေးမှုအရလွှမ်းမိုးခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားမှု၏ခြယ်လှယ်ခံရခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်ဖော်ပြခြင်းသည်အမြဲမဖြစ်နိုင်
- အပြုအမူအားဖြင့်ဖော်ပြခြင်း

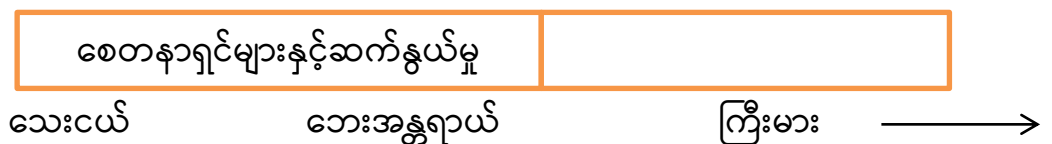
၃သင့်လျော်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းမဟာဗျူဟာများရွေးချယ်ခြင်း

Choose the most appropriate RC strategy

၂.ကြမ်းတမ်းစော်ကားမှုများကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	၃အန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်းဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း
၄ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊	၁ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာအသိပေးရှင်းလင်းခြင်း

ကြမ်းတမ်းစော်ကားမှု /စိုးရိမ်ကြောက်လန့်ခြင်းသက်ရောက်မှုခံစားနေရသော သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ရှိနေသည့် လူဦးရေများ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ

မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်း



မဟာဗျူဟာ(၁)

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာအသိပေးရှင်းလင်းခြင်း(Precautionary Advocacy)

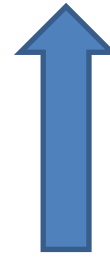
ကြမ်းတမ်းစော်ကားမှုစိုးရိမ်ကြောက်လန့်ခြင်း

သက်ရောက်မှု
ခံစားနေရသော
သို့မဟုတ်
ဘေးအန္တရာယ်
ရှိနေသည့်
လူဦးရေများ၏
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ
တုန့်ပြန်မှုများ

မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်း

သင့်တာဝန်မှုအခြေအနေနှင့်သူတို့အပေါ်
ကြမ်းတမ်းစော်ကားမှုအတွက်သင်ဘာလုပ်မလဲ၊
သို့မှသာ သူတို့အနေနှင့် ဆက်လက်
လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုစိုးရိမ်မှုများဖြစ်ပေါ်
ဒုတိယအဆင့်အန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်အပေါ်
ကာကွယ်တားဆီးရေးလိုအပ်ချက်များ



ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ
အသိပေးရှင်းလင်းခြင်း

"မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်ပါ"

သေးငယ်

ဘေးအန္တရာယ်

ကြီးမား

မဟာဗျူဟာ(၂)

ကြမ်းတမ်းစော်ကားမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

ကြမ်းတမ်းစော်ကားမှုကိုစိုးရိမ်ကြောက်လန့်ခြင်း

သက်ရောက်မှု
ခံစားနေရသော သို့မဟုတ်
ဘေးအန္တရာယ်
ရှိနေသည့်
လူဦးရေများ၏
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ
တုန့်ပြန်မှုများ

မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်း

ကြမ်းတမ်းစော်ကားမှုများကို
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

ဘာလုပ်မလဲ?
နားထောင်ပါ။
အမှန်တရားကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း
ရှင်းပြပါ။
"စိတ်အေးအေးထားပါ"
လေးလေးစားစားဖြင့်

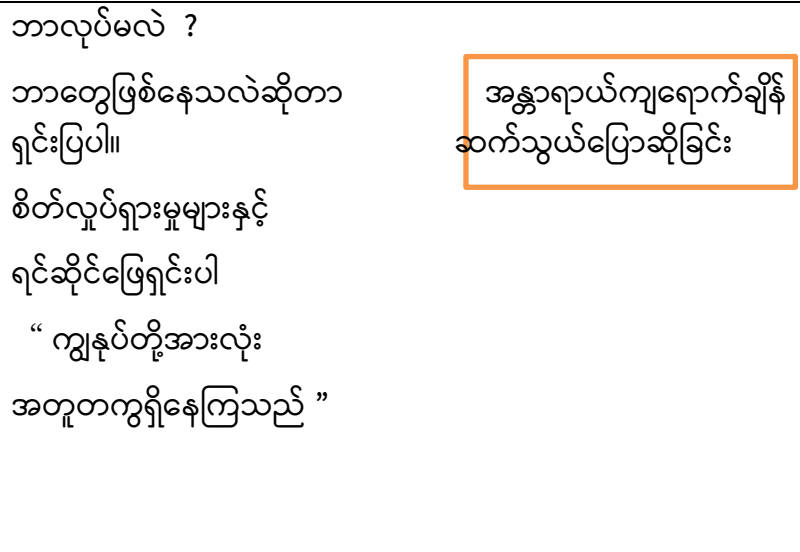
သေးငယ်

ဘေးအန္တရာယ်

ကြီးမား

အန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း

သက်ရောက်မှု
ခံစားနေရသော
သို့မဟုတ်
ဘေးအန္တရာယ်
ရှိနေသည့်
လူဦးရေများ၏
စိတ်လှုပ်ရှားမှု
ဆိုင်ရာ
တုံ့ပြန်မှုများ
မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်း



သေးငယ်

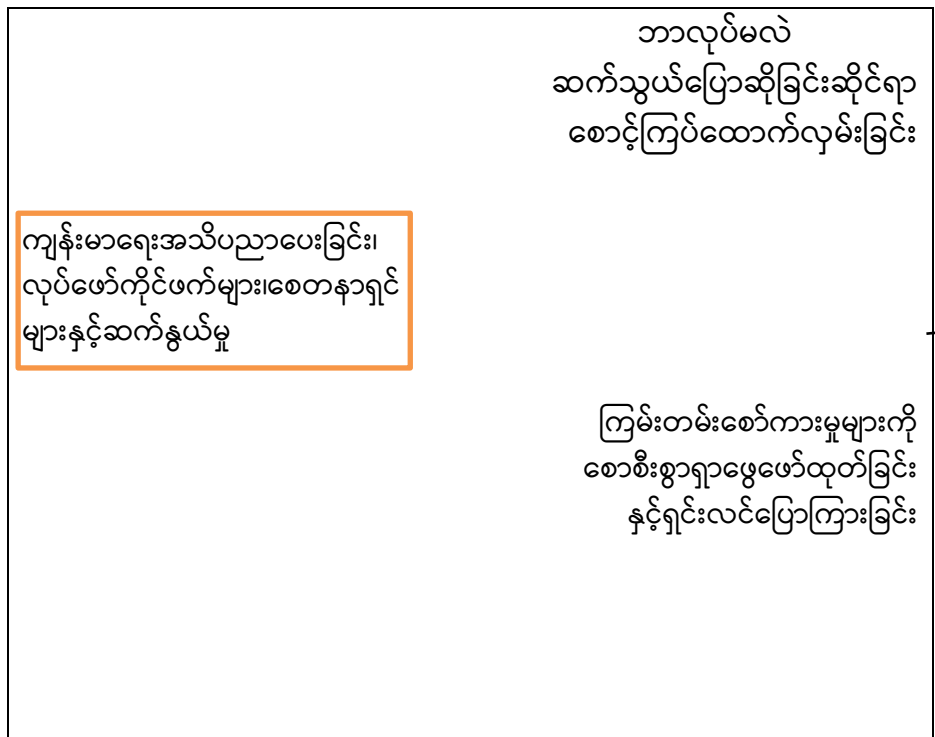
ဘေးအန္တရာယ်

ကြီးမား

ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း၊

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊စေတနာရှင်များနှင့်ဆက်နွယ်မှု

သက်ရောက်မှု
ခံစားနေရသော
သို့မ
ဟုတ်
ဘေးအန္တရာယ်
ရှိနေသည့်
လူဦးရေများ၏
စိတ်လှုပ်ရှားမှု
ဆိုင်ရာ
တုံ့ပြန်မှုများ
မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်း



သေးငယ်

ဘေးအန္တရာယ်

ကြီးမား

သတိပေးနှိုးဆော်ချက်

မည်သည်နည်းလမ်းကိုအသုံးရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ရန် အဆင့်(၁) နှင့် (၂)ကိုလိုက်နာပါသင့် ခွဲ ခြမ်း စိတ်ဖြာမှုကို မကြာခဏသုံးသပ်ပါ။ သို့မှသာ အခြေအနေ၏ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုအပေါ် သင့်မဟာဗျူဟာကို လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိခိုက်သက်ရောက်မှုခံရသော အုပ်စု သို့မဟုတ် လူစုအမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားသည့် လူဦးရေအပေါ်မတူကွဲပြားသည့်မဟာဗျူဟာ အမျိုးမျိုးလိုအပ်နိုင်ပါသည်။

၃။၀ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်း(၄)ခု မှ တစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ

သင်ခန်းစာ(၇)

အပြုအမူပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Behaviour Change Communication)

ရည်ရွယ်ချက်-

- အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့်ရည်ရွယ်ချက်များကိုသိရှိလာစေရန်
- အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာအခြေခံသဘောတရားနှင့်သီအိုရီများသိရှိအသုံးပြုတတ်လာစေရန်
- အမူအကျင့်ပြောင်းလဲပုံအဆင့်ဆင့်ကိုသိရှိနားလည်လာစေရန်
- ကျန်းမာရေးယုံကြည်မှုမော်ဒယ်ပုံစံကိုသိရှိနားလည်ခြင်းအားဖြင့်အမူအကျင့်ပြောင်းလဲလာရေးကိုအထောက်အကူဖြစ်စေရန်

အပြုအမူပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

အပြုအမူပြောင်းလဲရန်ဆက်သွယ်ခြင်းလုပ်ငန်း(BCC) ဆိုသည်မှာ လူမှုရေးစံနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို လွှမ်းမိုးရန်ရည်ရွယ်ပြီး လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားစေသည့် အပြုအမူပြောင်းလဲရန်နှင့် ကောင်းမွန်သော အပြုအမူများကို ရေရှည်ဆက်လက်ကျင့်သုံးစေသည့် စနစ်ကျသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ပညာပေးမှုလုပ်ငန်းများတွင် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းသည် ဗျူဟာမြောက်လုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ်ပါဝင်ပါသည်။ အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း(Advocacy)၊ လူမှုရေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း လုပ်ငန်း (Social Mobilization) ၊ လူထုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းလုပ်ငန်း (Community Mobilization)နှင့် လူမှုရေးဈေးကွက်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ (SocialMarketing) နှင့် အတူ လူထုကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးအတွက် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းသည် အရေးပါသည်။ ဤဗျူဟာများ အားလုံးကို တွဲဘက်ပေါင်းစပ်ကာ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပြည်သူလူထုသည် မှန်ကန်သော အမူအကျင့်ကောင်းများ ပြုမူလာစေရန် ဦးတည်အုပ်စုများအတွက် သီးသန့်ပြုလုပ်ထားသော သိစေလိုသောအချက်များကို ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်း မျိုးစုံကိုအသုံးပြုပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- အပြုသဘောရှိသော အမူအကျင့်များ ပြောင်းလဲပြုမူလာစေရေးအတွက် ပျိုးထောင်ပေး ရန်။
- လူတစ်ဦးချင်း၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး အမူအကျင့်ပြောင်းလဲ လာစေရေးအတွက် အားပေးမြှင့်တင်ပေးရန်၊
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အမူအကျင့်ကို ထိန်းသိမ်းထားရှိရန်၊

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောင်းလဲခြင်းသည်(BCC)သည်
အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းသီအိုရီများ နှင့် မော်ဒယ်ပုံစံများအပေါ်အခြေခံသည်။

- Self Efficacy Theory
- Health Belief Model (ကျန်းမာရေးယုံကြည်မှုမော်ဒယ်)
- Theory of Reasoned Action (ယုတ္တိရှိသောဆောင်ရွက်မှုသီအိုရီ)
- Transtheoretical model (သီအိုရီများဆက်နွှယ်မှုမော်ဒယ်)
- Stages of Change Theory (ပြောင်းလဲမှုအဆင့်ဆင့်သီအိုရီ)
- Steps in Behaviour Change (အပြုအမူပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ)
- Diffusion of Innovation (အသစ်ထွင်မှုများစိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့ခြင်း)
- Social Cognitive Theory (Social learning Theory)
- Precede-proceed model

အမူအကျင့်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သော အချက်များ

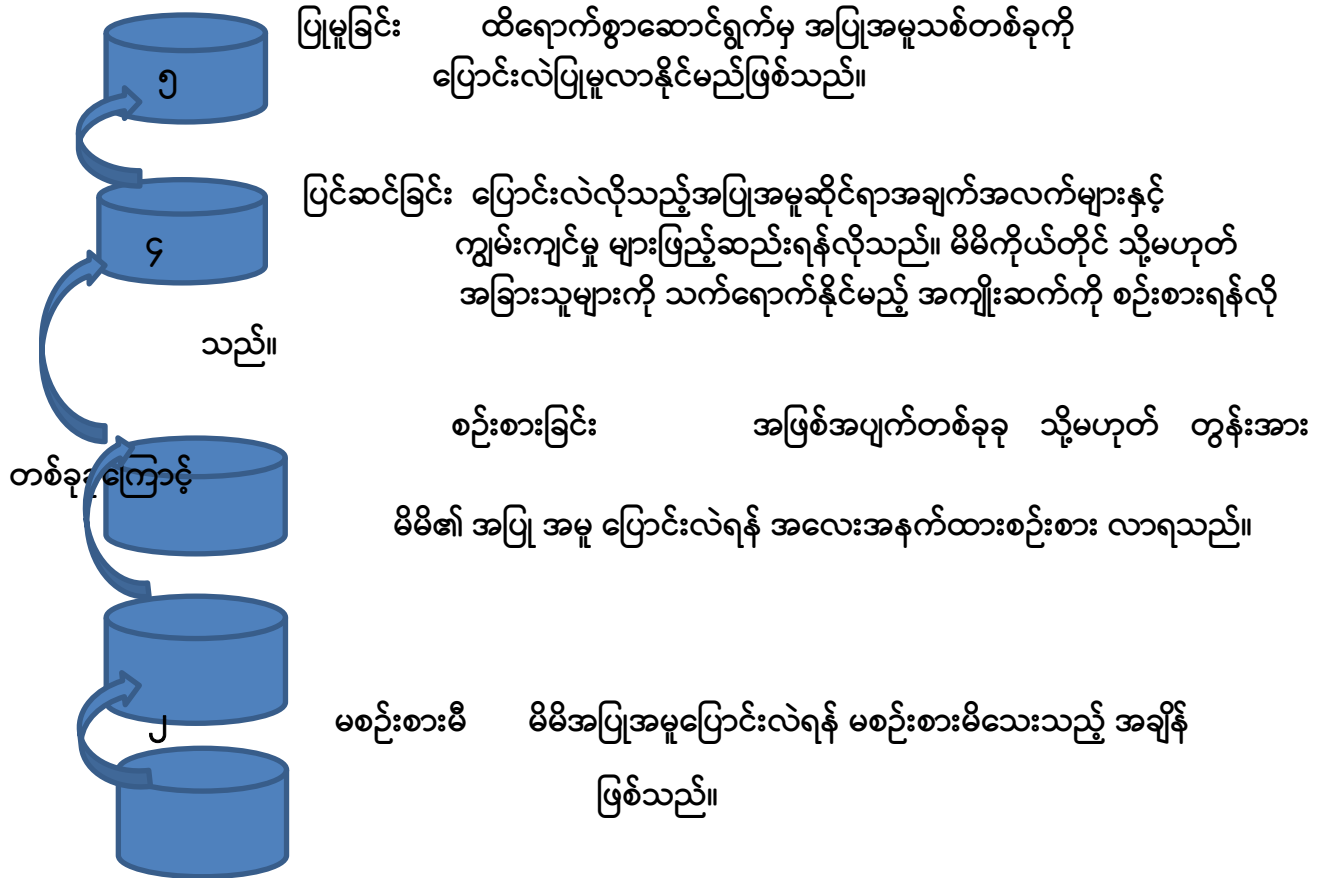
- ပြောင်းလဲထိုက်သော အကြောင်းပြချက်ရှိရမည်။
- ပြောင်းလဲရန် ခိုင်မာသော ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းရှိရမည်။
- စေ့ဆော်မှုတစ်ခု (သို့မဟုတ်) စေ့ဆော်မှုများ ရှိရမည်။
- အမူအကျင့်လုပ်ဖြစ်စေရန် လူမှုရေးအရ ဖိအားများရှိရမည်။
- အမူအကျင့်ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုရှိရမည်။
- အဆိုးဖြစ်ရန်ထက် အကျိုးရှိရန် သေချာရမည်။
- ပတ်ဝန်းကျင် အတားအဆီးများ မရှိရပါ။

BCC လုပ်ငန်းတွင်သုံးရန် ACADAE လုပ်ငန်းစဉ်

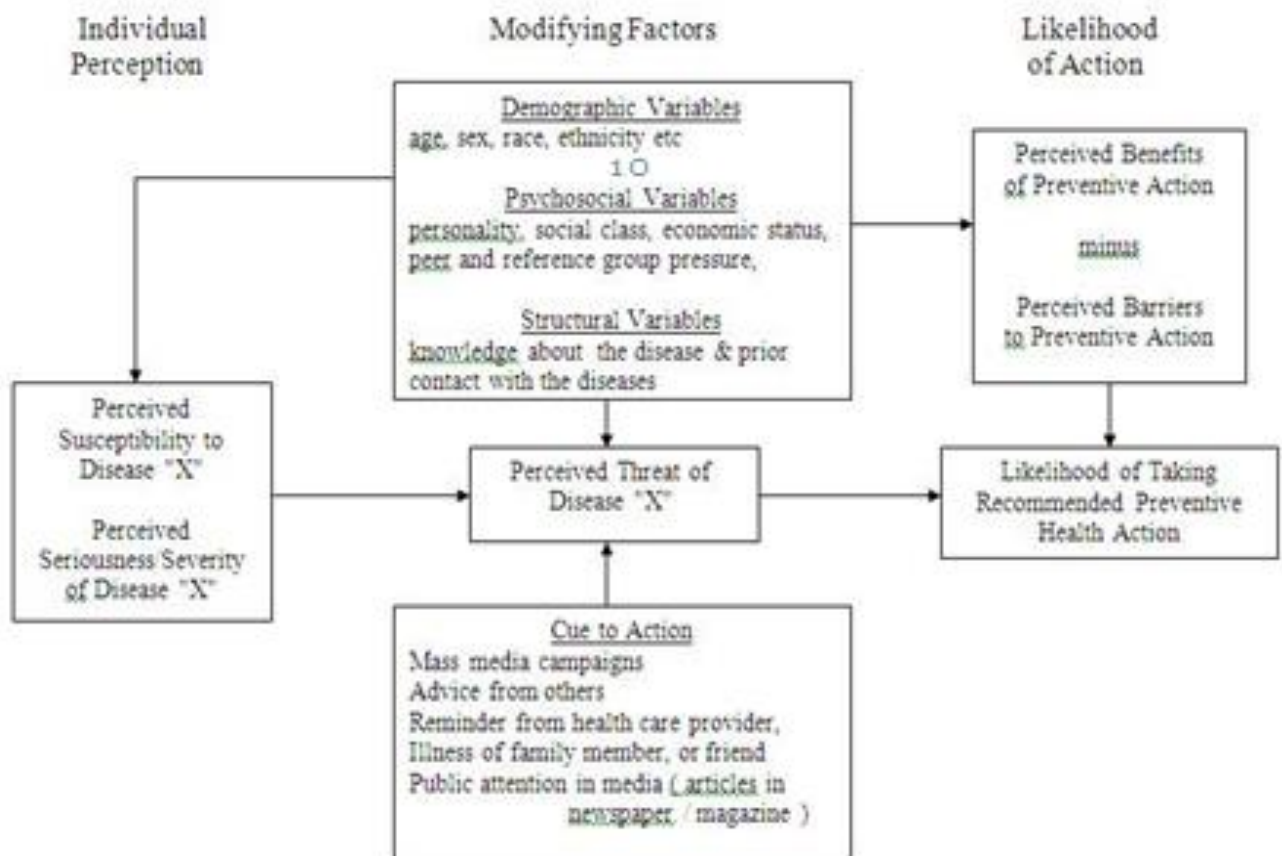
A = Assessment	လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
CA = Communication Analysis	ဆက်သွယ်နိုင်ရန်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ခြင်း
D = Design and Developmeny	ဆက်သွယ်မည့်ပုံစံနှင့် ဆက်သွယ်မည့်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ခြင်း
A = Action	လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း
E = Evaluation	လုပ်ငန်းဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

၇.၁ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ (Stages of Change)

ထိန်းသိမ်းခြင်း မိမိ၏အပြုအမူသစ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်လျှင် ကျန်းမာ ရေးနှင့်မညီသည့်
အပြုအမူ ဟောင်းဘက်ပြန်သွားနိုင်ပါသည်။



၇.၂ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာယုံကြည်မှုများ



Health Belief Model (Becker, 1974)

HB, Prof Chommar

29-July-19

ယုံကြည်မှု (Beliefs) နှင့် ယုံကြည်မှု၏ အရင်းအမြစ်များ

လူမျိုးတိုင်း၊ လူတိုင်းတွင် ယုံကြည်မှုများရှိမြဲဖြစ်သည့် ယုံကြည်မှုများသည် လူတို့၏ ဘဝ နေထိုင်မှုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုများသည် မည်သည်တို့ကို လက်ခံသည်၊ လက်မခံ နိုင်သည်ကို ဖော်ညွှန်းပြပါသည်။ အချို့ယုံကြည်မှုများမှာ စွဲစွဲလမ်းလမ်းရှိတတ်၍ ပြောင်းလဲပစ်ရန် ခဲယဉ်းတတ်ပါသည်။

ဥပမာ- ဘာသာရေးယုံကြည်မှုများ။

ယုံကြည်မှုဖြစ်ပေါ်လာရာ အရင်းအမြစ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

(၁) တိုက်ရိုက်အတွေ့အကြုံ (Direct Experience)

တိုက်ရိုက်တွေ့ကြုံထိတွေ့မှုများမှာ ယုံကြည်မှုများရလာပါသည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း ဆေးသောက်၍ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်ကင်းသဖြင့် ငှက်ဖျားဆေးကို ယုံကြည်ခြင်း။

ဤကဲ့သို့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမှာလည်း မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှုများ ရလာတတ်ပါသည်။

ဥပမာ- စိမ့်စမ်းရေသောက်ပြီး ငှက်ဖျားဖျားလျှင် ခြင်ကိုက်ခံရ၍ ဖျားသည်ဟုမယူဆဘဲ စိမ့်စမ်းရေ သောက်၍ ဖြစ်သည်ဟု မှားယွင်းစွာ ယုံကြည်တတ်ပါသည်။

အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လက်တွေ့မြင်ရသောအခါမျိုးတွင်လည်း ယုံကြည်မှုကို ရရှိစေပြီး လက်ခံကျင့်သုံးဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာ- ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးထားသောကြောင့် ဝက်သက်ရောဂါမဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

(၂) အခြားယုံကြည်မှုများမှလာသော ယုံကြည်မှု

ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဘာသာရေးဆေးဝါးကုသမှုစနစ်စသည့် ယုံကြည်မှုစနစ်များမှ ယုံကြည်မှု များ ရရှိပါသည်။

ဥပမာ- အပူနှင့်အအေး အစားအစာများ စားရမည့်ရာသီဥတု ရောဂါရမည့် ရာသီဥတု၊ အပူနှင့် အအေးရောဂါများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းတွင် ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများ မစားရဟူသော ယုံကြည်မှု။

(၃) အခြားပင်ရင်း နေရာများမှ လာသောယုံကြည်မှု

ယုံကြည်မှုများကို လူထုဆက်သွယ်ရေးစနစ်များဖြစ်သော ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ သတင်းစာ၊ စာအုပ်၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ပို့စတာစသည်များ မိဘ၊ သူငယ်ချင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စာသင်ကျောင်းများမှ ရနိုင်ပေသည်။

အကြောင်းအရာ၊ သတင်းပေးသူ၏ အရည်အသွေး၊ အဆင့်အတန်းသည်လည်း ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်စေရာတွင် အရေးကြီးလေသည်။

ကျန်းမာရေးတွင် အရေးပါသော ယုံကြည်မှုများ

(၁) ရောဂါဖြစ်ပေါ်မှုများနှင့်ဆိုင်သော ယုံကြည်မှု။

ဥပမာ။ ဆေးလိပ်သောက်လျှင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။

(၂) လူအား/ငွေအား များမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

ဥပမာ။ ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲလျှင် ငွေအား/လူအား ကုန်မည်။

(၃) ကာကွယ်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ယုံကြည်မှုများ။

ဥပမာ။ ကလေးများ ကာကွယ်ဆေးထိုးလျှင် ရောဂါများအမှန်ကာကွယ်နိုင်မည်။

(၄) အကျိုးခံစားခွင့်နှင့် ပတ်သက်သော ယုံကြည်မှု။

ဥပမာ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မှန်မှန်ပြသခြင်းသည် အကျိုးရှိသည်။

(၅) ရောဂါဘယဆိုးကျိုးတို့နှင့်ဆိုင်သော ယုံကြည်မှု။

ဥပမာ။ ဝက်သက်ရောဂါသည် သေစေနိုင်သည်။

(၆) ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်/ မဖြစ်နိုင်သည်နှင့် ပတ်သက်သော ယုံကြည်မှု။

ဥပမာ။ အခြားကလေးများ ရောဂါဖြစ်သောလည်း မိမိကလေး ရောဂါမဖြစ်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

(၇) ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်သော ယုံကြည်မှု။

ဥပမာ။ သွားပေါက်ချိန်တွင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

(၈) အခြားသူများ၏ လွှမ်းမိုးမှုနှင့်ဆိုင်သော ယုံကြည်မှု။

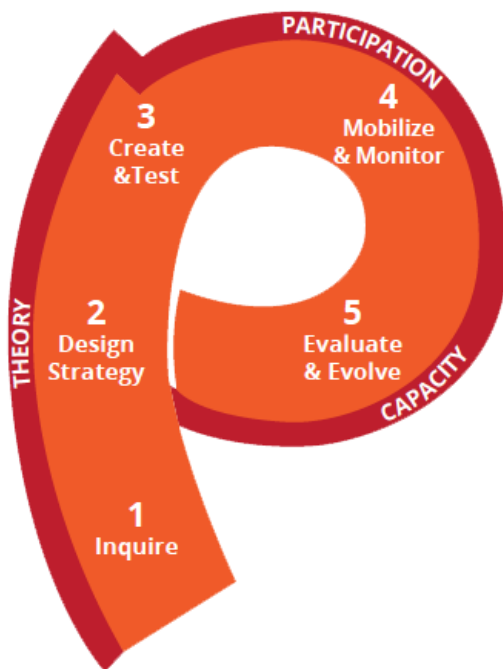
ဥပမာ။ ဆေးဝါးဓါတ်ဆားတိုက်လျှင် အများကကြိုက်မည် မဟုတ်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

(၉) ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပြုလုပ်နိုင်မှု၊ မပြုလုပ်နိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ယုံကြည်မှု။

ဥပမာ။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားများကို ကျွေးနိုင်ရန် မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်။
 (၁၀) အကြောင်းအရာ၊ သတင်းဆောင်ရွက်ပေးသူအပေါ် ပတ်သက်သော ယုံကြည်မှု။
 ဥပမာ။ သူနာပြုဆရာမက မိမိအား စေတနာဖြင့် ပြောသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

၇.၃ လူမှုရေးနှင့်အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

SOCIAL AND BEHAVIOR CHANGE COMMUNICATION



Inquire = စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း

Design strategy = နည်းဗျူဟာများချမှတ်ခြင်း

Create & Test = တည်ထွင်ဖန်တီးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်း

Mobilize & Monitor = စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ထိန်းကျောင်းခြင်း

Evaluate & Evolve = ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်ခြင်း

သိအိုရီအယူအဆ = Theory

ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း = Participation

စွမ်းဆောင်ရည် = Capacity

သင်ခန်းစာ(၈)

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

ရည်မှန်းချက်များ

- လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်၊
- ထိရောက်သည့် လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် အကြောင်းအချက် များအပေါ် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအချက်များကို ခွဲခြမ်းလေ့ လာခြင်း၊

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းသည် လူနှစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးထက်ပိုသော လူအများ အကြား သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်များ၊ အတွေးအခေါ်ယူဆချက်များနှင့် ခံစားချက် များကို မျှဝေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းသည် အပြန်အလှန်ဖြစ်ပြီး နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အမူ အရာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်ဆောင် ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိရောက်သောသို့မဟုတ် ကောင်းမွန်သောလူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း သည် ယုံကြည်မှုကို အပြန်အလှန် ဖန်တီးတည်ဆောက်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းထားရှိရန် အထောက် အကူဖြစ် စေပါသည်။ ထိရောက်မှုမရှိသော သို့မဟုတ် အားနည်းချို့တဲ့သည့် လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြော ဆိုခြင်းသည် ယုံကြည်မှုလွှဲမှားခြင်း၊ ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် အခြားအပျက်သဘော ဆောင်သည့် ရလဒ်များ ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

လူထု၏ အခြေအနေကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းနှင့် ပြန်လည် နားထောင် ပေးခြင်းများဖြင့် သင့်အလုပ်တွင် ထိရောက်သောလူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း နည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့် ၎င်းနှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် အကြောင်းအရာများကိုသိရှိလေ့လာနိုင်ရန် လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် သတင်းအချက်အလက် များကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲလာစေရန် အတွက် ပိုမိုတိုးမြှင့် ဆောင်ရွက် ပေးရန်၊ အားပေးကူညီရန်နှင့် တွန်းအားပေးရန်အတွက်လည်း ထိရောက် သည့် လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း နည်းလမ်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ထိရောက်သည့် လူအချင်းချင်းပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းသည် အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း များ နှင့် မိသားစုများအကြား အပြုသဘောဆောင်သည့် လေးစားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုတို့ကို မြှင့်တင် ပေးသည်။

ပြည်သူလူထု၏လိုအပ်ချက်နှင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေမှုများကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပေးခြင်း၊ ဒေသ၏စိန်ခေါ်မှု များကို အသိအမှတ်ပြုအလေးထားခြင်းနှင့် ဒေသလေ့ထုံးစံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများ အပေါ် အလေးထား ကြောင်း ပြသပေးရန် အရေးကြီးသည်။



၃၁ လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်း

၈-၁ လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Interpersonal Communication)

လူအချင်းချင်းဘာသာစကားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဘာသာစကားကို အသုံးမပြုဘဲ အမူအယာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အပြန်အလှန်ပြောကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြစ် ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်သူများအားလုံးမှာ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ပေးပို့သူနှင့် လက်ခံသူ များဖြစ်ကြသည်။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (သို့မဟုတ်) လူတစ်ဦးနှင့်အုပ်စုတစ်ခုအတွင်း သတင်းအချက် အလက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကိုမျှဝေရာတွင် နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့်သော်လည်းကောင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူများမှာ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ပေးပို့သူနှင့်လက်ခံသူများအဖြစ် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေ ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၈.၂ လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- ရပ်ရွာလူထုများ၊ မိသားစုများ၊ လူတစ်ဦးချင်းနှင့် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ/ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအကြား အပြန်အလှန်လေးစားမှု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် စေရေးကို အထောက်အကူပြုရန်။
- ရပ်ရွာလူထုများ၊ မိသားစုများနှင့် လူအချင်းချင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပြုအမူများကျင့်သုံးပြီး ၎င်းအမူအကျင့်များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေး အထောက်အကူပြု ရန်။

၈.၃ လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

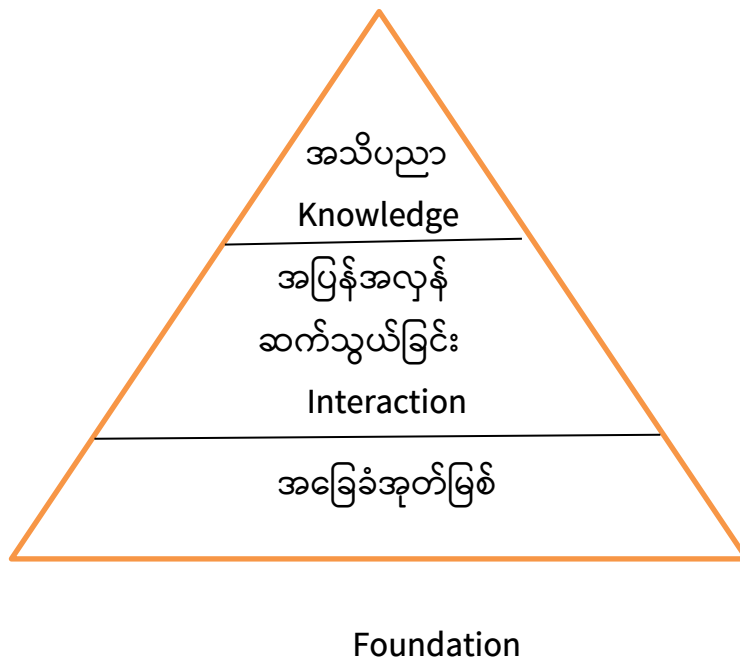
လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းမှာ သတင်းအချက်အလက် မျှဝေရုံမျှ မဟုတ်ပါ။ ရရှိထားသော အသိပညာနှင့် လူအချင်းချင်းထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် အမူအကျင့် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် - အခြေခံအစိတ်အပိုင်းများကို အဓိက နယ်ပယ် (၃)ရပ် အဖြစ် ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- အကဲဖြတ်ခြင်းမပြုရ၊ လေးစားပါ။
- နားထောင်နေကြောင်း (သို့) နားလည်ကြောင်းကို နှုတ်ဖြင့်ပြန်လည်ပြောကြားခြင်း၊ နှစ်လမ်းသွားနားထောင်ခြင်း၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောကြားခြင်း၊
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့်အတွေ့အကြုံမျှဝေခြင်း၊

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းသွင်ပြင်လက္ခဏာများ

- စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ၊
- စိတ်ခံစားမှုများ
- သတင်းအချက်အလက်များ
- အသိပညာ အတွေ့အကြုံများ
- အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း၊နှစ်လမ်းသွားဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ပြန်လည်အသိပေးပြောကြားခြင်းအခြေခံအုတ်မြစ်
- လေးစားခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ အခြေခံအုတ်မြစ် အပြုအမူများ ယဉ်ကျေးပြေပြစ်ခြင်း၊အကဲဖြတ်မှုမပြုခြင်း၊ ဝေဖန်မှုမပြုခြင်း



အခြေခံအုတ်မြစ်(Foundation)

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုရာ၌-

- အပြန်အလှန်လေးစားပါ။
- အပြန်အလှန် တန်ဖိုးထားပါ။
- လူကိုလူလိုမြင်ပါ။
- လူကိုလူလိုဆက်ဆံပါ။

- ကိုယ်နှုတ်အမူအရာယဉ်ကျေးပါ။
- တစ်ဘက်သား၏ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ မျက်နှာအမူအရာမှာ ပြောဆိုဆက်ဆံလိုသော အနေအထားရှိမှသာလျှင် ဆက်လက်၍ အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုကို စတင်ပါ။

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း (Interaction)

- အခြေခံအုတ်မြစ်များ ပြည့်စုံပြီးမှသာ လူများအကြား အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ကို စတင်ပါ။
- အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်စဉ်အတွင်း အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းများမှာ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်သူနှစ်ဦးအကြား နားထောင်နေကြောင်း (သို့မဟုတ်) နားလည်ကြောင်းကို နှုတ်ဖြင့်ပြန်လည်ပြောကြားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- နှစ်လမ်းသွားနားထောင်မှု၊ ပါဝင်ဆက်သွယ်မှု၊ ပြန်လည်အသိပေးပြောကြားမှုတို့မှာ အောင်မြင်စွာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရာ၌ အရေးပါသော မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

အသိပညာ (Knowledge)

- အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု အောင်မြင်စွာပြုလုပ်နိုင်မှသာ အသိပညာရရှိလာမည် ဖြစ်ပါ သည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြင့်မားစွာရှိသော်လည်း လူအချင်းအချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုအားနည်းလျှင် ထိရောက်စွာဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဆက်သွယ်မှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်တွင် မထိ ရောက်တော့ဘဲ လူအများ၏အမူအကျင့်များကိုလည်း ပြောင်းလဲစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်မဟုတ် ပါ။

၈.၄ ထိရောက်သော လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းမူ (၆)ရပ်

အုပ်စုငယ် (သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာလူထုနှင့် အပြန်အလှန် မေးမြန်းဆွေးနွေးပြောဆိုရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ “နှုတ်ဆက်ရွှင်လန်း၊ မေးမြန်းပြောကြား၊ သင့်အားကူညီ၊ တလီရှင်းပြ၊ မမေ့ရ” ဟု မှတ်သားနိုင်ပါသည်။

နှုတ်ဆက်ပါ လူတစ်ဦးချင်းကို ကောင်းစွာ ဆက်ဆံပါ။ မည်သည့်ယဉ်ကျေးမှုတွင်မဆို ဤအချက်မှာ အရေးကြီးသည်။ အသံကိုမြင့်၍ ပြောဆိုခြင်း၊ အလော တကြီး ပြောဆိုခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

မေးမြန်းပါ မာကြောင်း၊ သာကြောင်းနှင့် နေရေးထိုင်ရေး မေးမြန်းပါ။ ကြုံတွေ့နေရ သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို မေးမြန်းပါ။

ပြောကြားပါ လာရောက်ရသည့်အကြောင်းနှင့် မည်သည်တို့ကို ဖြည်းဆည်းပေးနိုင်
 ကြောင်းပြောကြားပါ။ သတင်းအချက်အလက်များကို လိုအပ်ချက်
 များ ပြဿနာများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြင်ဆင် ပြောဆိုပါ။

အကူအညီပေးပါ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အကူအညီ
 ပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေပြီး လေးစားမှုရှိသော နည်းလမ်းဖြင့်
 လုပ်ဆောင်ပါ။

ရှင်းလင်းပြောကြားပါ မည်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြီးသောအခါ
 အဖြေရှာရန် အကူအညီပေးရပါမည်။ သင့်တော်သောဖြေရှင်းချက်ကို
 ရှာဖွေရာတွင် ပြည်သူ့ကိုယ်တိုင်ပါဝင်သော နည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်
 နိုင်ပါသည်။ ဖြေရှင်းချက်တစ်ရပ်ကို အတင်းလက်ခံစေခြင်း မပြုပါ
 နှင့်။ အခြေအနေနှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြေရှင်းချက်ကို စဉ်းစားရန် အကူ
 အညီ ပေးနိုင်ပါသည်။

နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်သွား - နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်မှုအခြေအနေကို လေ့လာကြည့်ရှုရန်
 မမေ့ပါနှင့်။ အမှုအကျင့်အပြောင်းအလဲဖြစ် လေ့လာနိုင်ပါသည်။
 အမှုအကျင့် ပြောင်းလဲသွားပါက အသိအမှတ်ပြုပြီး အပြုသဘော
 ဆက်လက်ပြုမူရန် အားပေးပါ။ မပြောင်းလဲသေးပါက အမှုအကျင့်
 အသစ်ကိုလက်ခံကျင့်သုံးခြင်းမပြုနိုင်သည့်ပြဿနာများကို
 နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကြိုးစားရပါမည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင်
 ပြုလုပ်နိုင်သော အလုပ်များကို ၎င်းတို့ကိုယ်စား ပြုလုပ်မပေးပါနှင့်၊
 လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အားပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

၈.၅ လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ

အောက်ပါ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းအတွက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်
 အရေးကြီးသော လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များဖြစ်သည်။ ယင်း ကျွမ်း
 ကျင်မှုများကို အလေ့အထဖြစ်လာသည်အထိ အလေ့အကျင့်နှင့် အလေးထားဂရုပြုမူများ လိုအပ်သည်။

- မှီခိုသူများကို နွေးထွေးစွာကြိုဆိုပါ။
- သူတို့၏မေးခွန်းများနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်မှုနှင့် ခံစားနေရမှုအပေါ် နားလည်သဘော
 ပေါက်ကြောင်း ပြသပေးခြင်းဖြင့် ထပ်တူ မျှဝေခံစားကြည့်ပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ရိုးရိုးနှင့်ရှင်းရှင်း ပြောပါ။

သာမန်စကားအသုံးအနှုန်းကိုသာပြောဆိုပါ။ ဒေသသုံးနှင့် အလွယ်တကူနားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားကိုသာ သုံးပါ။ နားလည်လွယ်သည့် ဥပမာများ ကိုပေးပါ။

- နားလည်သဘောပေါက်မှုအတွက် စစ်ဆေးပါ။ တစ်ခုခုကို ရှင်းလင်းပြောပြပြီးတိုင်း သင်ပြောတာ ကို နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိ-မရှိ ကို မေးခွန်းမေး၍ အဖြေရှာပါ။
- ချီးကျူးပြောဆိုပေးခြင်းဖြင့် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- စိတ်အားထက်သန်စွာ နားထောင်ပေးပါ။ စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည် သာမန်ကြား ရရှိနားထောင်ခြင်းနှင့် လွန်စွာကွာခြားပါသည်။ အခြားသူတစ်ဦးဦးနှင့် စကားပြောဆိုနေစဉ်အတွင်း တလေးတစားနားထောင်ပေးခြင်းသည် သင်၏နားလည် သဘောပေါက်မှုနှင့်စိတ်ဝင်စားမှုကို ဖော်ပြရာရောက်သည်။ ယင်းအချက်သည် အခြား သူတစ်ဦးဦးအား စကားပိုင်းတွင် ပိုမိုပူးပေါင်း ပါဝင် လာစေရေးကို တိုက်တွန်းအားပေး ရာရောက်သည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်လျော်သည့် အထောက်အကူပစ္စည်းများကိုသုံးပါ။ ဥပမာ- ပိုစတာ၊ ရုပ်လွန်ကား ချပ်၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးကဒ်ပြားများနှင့် လက်ကမ်း စာစောင်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သင် အသုံးပြုသည့်သရုပ်ဖော်ပုံများသည် သင်ပြောဆိုလိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိရန်လိုအပ်ပြီး ဒေသယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ဆီလျော်ဆက်စပ်မှုရှိနေစေရပါမည်။
- သင်ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီးသည့်အဆုံးတွင် သင်ဘာတွေဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့သည်ကို အကျဉ်းချုံးပြန် ပြောပြပါ။ တစ်ဖက်လူ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေး အတည်ပြု စေနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့်တစ်ဖက်သူများအားဂရုတစိုက်ရှိကြောင်းနှင့်လေးစားမှုရှိကြောင်း ဖော်ပြနိုင်သည်။

- ရိုးသားပါ။
- ယဉ်ကျေးဖော်ရွေပါ။
- မေးခွန်း(အဖွင့်မေးခွန်း)များ မေးပေးခြင်းဖြင့် သူတို့၏ အတွေးအခေါ်နှင့် အယူအဆများကို ဖွင့်ဟပြောဆိုလာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ တစ်ဖက်မှတုံ့ပြန်ပြောဆိုနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။
- အသိဉာဏ်၊ ဗဟုသုတနှင့်မေးခွန်းများအတွက် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- စကားပြောဆိုနေသည့်အခါ ကြားဝင်ဖြတ်တောက်ပြောဆိုခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အကြောင်းအချက်များ သို့မဟုတ် ပါဝင်ပတ်သက်နေမှုများ ပြောဆိုမျှဝေနေသည့်အခါ နားလည် စာနာကြောင်း ပြသပါ။
- ဆီလျော်သည့် ကိုယ်ဟန်အမူအယာကိုသုံးပါ။ နှစ်လိုဖွယ်ရာမျက်နှာအနေအထား၊ သင့်လျော်သည့် မျက်လုံးချင်းဆုံစည်းမှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။
- ဒေသနှင့်ဆီလျော်သည့် ဟန်ပန်အမူအရာကိုအသုံးပြုပါ။ လေးစားလောက်သည့် အသိပေးပြောဆိုသည့် အသုံးအနှုံးများကို အသုံးပြုပါ။
- မေးခွန်းများကို ညင်ညင်သာသာမေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုအပေါ် မည်မျှနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းနှင့် လက်ခံယုံကြည်ကြောင်း စူးစမ်းလေ့လာသည့်အခါ တစ်ဖက်သူအပေါ်တွင် ယုံမှားသံသယရှိ ကြောင်း ပေါ်လွင်အောင် သွယ်ဝိုက်မေးမြန်းခြင်းတို့ကို အလေးထားသတိရှိရန် ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။